# EL VALOR DE OCUPAR ESPACIO

WILBERT WUSYNTH

# El valor de ocupar espacio

Una novela de Wilbert Wusynth

*Por* **Wilbert Wusynth**

Madrid, 2026

©WilbertWusynth

*El valor de ocupar espacio* es una novela sobre la construcción de un trastorno de la conducta alimentaria en la adolescencia, pero también sobre el clima cultural que lo hace posible y, a veces, invisible.

## *Novela co-escrita con IA. Debate ético tras un libro creado con IA: ¿quién es el verdadero autor?*

Wilbert Wusynth, coautor de novelas escritas con inteligencia artificial, asume sin disimulo su método de trabajo y lo defiende como una elección consciente de orquestación creativa.
Su método**:** se concibe como un director de cine, no como un guionista. La IA genera la prosa; él aporta juicio, estructura y voz, interviniendo solo cuando el resultado no lo convence. Escribe con sus propias manos alrededor del 10% del texto, sobre todo los diálogos.
Sus tesis principales:

- La categoría "100% escrito por IA" es hueca: ningún modelo genera hoy una novela autónoma de principio a fin sin dirección y edición humana. La IA es amplificador, no autora.
- Rechaza la presión de etiquetar obras por porcentaje de generación artificial. Lo considera imposible de medir y "un poco tonto"; recuerda que los escritores fantasma y los editores extensos tampoco se declaran.
- El debate sobre el oficio le interesa poco: lo que importa es la historia y su capacidad de conmover, no la genealogía de las palabras.
- Acepta que la resistencia de los autores consagrados es comprensible, pero la convivencia entre escritura tradicional y asistida

por IA es inevitable. "El genio ya está fuera de la botella".

- Critica el mal uso negligente de la IA —libros mal escritos por quien no sabe gestionar la herramienta—, no la herramienta en sí.
- Cierra con un matiz: aunque rechaza las declaraciones obligatorias, defiende la divulgación voluntaria, porque la transparencia contribuirá a normalizar el uso. La normalización, dice, vendrá del contacto y la conversación, no de las reglas.

Posición de fondo: ni apocalíptico ni entusiasta ciego. Partidario de la herramienta, crítico con su mal uso, escéptico ante los purismos y convencido de que la buena literatura se reconoce en la página, no en la huella dactilar de quien la tecleó.

# El valor de ocupar espacio

**Capítulo 1. La vuelta de algo viejo**

La noche en que Nora volvió a hacerse una foto frente al espejo del armario, no buscaba exactamente verse. Buscaba comprobar algo que todavía no sabía nombrar.

En la pantalla del móvil, su cuerpo apareció enmarcado por la puerta blanca del dormitorio, la cama sin hacer al fondo, una sudadera gris caída sobre la silla del escritorio y la luz amarilla de la lámpara haciendo que todo pareciera más blando de lo que era. No le gustó la foto. No supo decir por qué al principio. No era una cuestión de cara, ni de postura, ni siquiera de ropa. Era una sensación más vaga y más hostil: la de ocupar demasiado sitio dentro del encuadre.

La borró.

Luego levantó otra vez el móvil.

Se colocó de perfil. Enderezó la espalda. Metió un poco el estómago, casi sin darse cuenta. Bajó el mentón. Se hizo otra. Tampoco.

La borró también.

En la habitación de al lado, su madre cerraba cajones con ese orden mecánico con el que terminaba el día; y desde el salón llegaba el murmullo del televisor, donde su padre veía un resumen de noticias sin prestar atención completa a nada. La casa estaba llena de ruidos pequeños y conocidos, pero Nora sentía que el suyo propio - la respiración, el roce de la camiseta en la piel, el peso repartido sobre las dos piernas - sonaba más alto que todo lo demás.

Dejó el móvil sobre la cómoda y se miró directamente en el espejo.

No era una chica infeliz. O eso se habría dicho a sí misma unas semanas antes, si alguien se lo hubiera

preguntado con un mínimo de seriedad. Sacaba buenas notas sin parecer obsesionada por ello. Tenía una amiga de verdad, no un grupo enorme, pero sí una de esas amistades que sobreviven al aburrimiento, a los cambios de humor y a los silencios sin tener que justificarse todo el tiempo. En casa no faltaba nada importante, al menos nada visible. Había cenas, horarios, lavadoras, mensajes de "¿has llegado?", discusiones pequeñas sobre el desorden y una especie de afecto funcional que sostenía la vida como sostienen los muebles el peso de los cuerpos: sin emoción aparente, pero de manera constante.

Y, sin embargo, últimamente se sentía desplazada dentro de sí misma.

No era solo una cuestión de aspecto, aunque había empezado por ahí. O quizá no: quizá había empezado mucho antes, con frases sueltas, imágenes vistas sin atención, bromas repetidas, comentarios dichos como quien no dice nada. Solo que ahora todo eso parecía haberse puesto de acuerdo para formar una misma corriente.

En el instituto, las conversaciones habían cambiado de tono sin que nadie lo anunciara. Seguían siendo las mismas chicas, los mismos pasillos con olor a desodorante barato y fotocopias, las mismas mochilas abiertas a los pies de los bancos, las mismas botellas reutilizables con pegatinas. Pero algo se había afinado en la forma de mirar. Un año antes, cuando hablaban de cuerpos, lo hacían todavía bajo el disfraz inseguro de la comparación casual: a quién le quedaba bien tal vaquero, quién se había cortado el pelo, quién estaba más guapa desde verano. Ahora el vocabulario era otro. Más pulido. Más serio. Como si hubiera adquirido legitimidad.

- Esa chica no está delgada, está súper limpia - había dicho una compañera esa misma mañana, enseñando una foto en su móvil.

Nora estaba sentada en el alféizar ancho de la ventana del pasillo, con la espalda apoyada en el cristal frío. No pidió ver la imagen; la acabó viendo igual, porque el teléfono circuló por delante de tres manos hasta quedar a su altura.

Era una influencer que ella ya conocía de vista. No muy famosa, no una celebridad remota, sino una de esas mujeres jóvenes que todavía conservaban algo accesible, como si hubieran salido hace poco del mismo tipo de calles que ellas pisaban cada día. Llevaba un conjunto deportivo beige, el abdomen plano, las clavículas nítidas, la piel brillante de quien parece beber exactamente la cantidad correcta de agua y tener la vida bajo control. En el texto sobreimpreso se leía: *Mi rutina antiinflamatoria para volver a sentirme yo*.

- Limpia - repitió otra.
- Sí, como deshinchada. No sé. Fuerte, pero sin verse basta.
- Y disciplinada - añadió alguien más, casi con admiración moral.

Nora recordó haber asentido, o al menos haber hecho algo parecido con la cara. Una de esas expresiones neutras con las que una intenta no quedarse fuera de una conversación sin comprometer del todo lo que piensa. El problema era que no sabía bien qué pensaba. Solo sabía que la palabra *limpia* se le había quedado prendida en algún lugar incómodo. Limpia. Como si el cuerpo pudiera ensuciarse de sí mismo. Como si hubiera una versión impura que se notaba a simple vista.

En clase de Filosofía, la profesora tuvo que pedir silencio dos veces antes de conseguir que dejaran de

comentar las fotos de una alfombra roja del fin de semana. Actrices, cantantes, modelos: una procesión de espaldas marcadas, brazos mínimos, cinturas que parecían trazadas con una sola línea. No era nuevo, claro. La exhibición de cuerpos había existido siempre, o al menos siempre que Nora recordaba haber prestado atención. Pero ahora las reacciones sonaban distintas. Menos crueles en apariencia, más sofisticadas. Casi clínicas.

- Esa seguro que ha quitado gluten.
- No, eso es ayuno, fijo.
- Yo quiero probar lo de no cenar pronto, dicen que cambia el cuerpo un montón.
- Mi prima está controlándose la glucosa y dice que se nota.

Nora copió el título de la explicación de la profesora sin oírla realmente. Las palabras del libro quedaban lejos. *La identidad como construcción narrativa. La conciencia de sí. El otro como espejo.* Le pareció absurdo que algo escrito en una página pudiera sonar tan limpio y tan completo cuando la vida real se parecía más a ese murmullo lateral, hecho de medias frases, imágenes luminosas y comparaciones que no terminaban nunca.

Al salir, Vera la esperó junto a las escaleras con una bolsa de patatas abierta.

- Te juro que si vuelvo a oír la palabra "inflamación" me tiro por la ventana - dijo, tendiéndosela.

Nora cogió una patata casi por reflejo.

Vera tenía el pelo oscuro recogido en un moño mal hecho, los ojos cansados de quien se había acostado tarde estudiando algo que probablemente no entraría en el examen y una manera de estar en su cuerpo que Nora envidiaba desde hacía tiempo sin haberlo pensado así. No porque Vera se quisiera siempre - eso

sería ridículo; nadie a los dieciséis se quiere siempre -, sino porque parecía olvidar su cuerpo a ratos. Lo usaba. Se sentaba raro, corría cuando perdían el autobús, comía cuando tenía hambre, se quejaba de los granos o de un pantalón que no cerraba y al minuto siguiente estaba pensando en otra cosa. Había en eso una libertad mínima, casi invisible, que Nora solo empezaba a reconocer ahora que sentía haberla perdido sin haberla tenido nunca del todo.

- Estás dramática - dijo Nora.
- Estoy rodeada de idiotas saludables.

Nora sonrió, aunque sin ganas de reír de verdad. Bajaron juntas al patio. El aire de octubre tenía una limpieza engañosa: esa frescura que parece ordenar el mundo mientras lo va vaciando de verano. En una esquina, dos chicas grababan un vídeo repitiendo una coreografía corta; en otra, un grupo comparaba el número de pasos que les marcaban los relojes. Un chico decía algo sobre proteínas, otro se levantaba la camiseta para enseñar abdominales todavía infantiles pero ya celebrados como promesa. La vida seguía, pensó Nora, como si nada raro estuviera ocurriendo. Y quizá por eso resultaba más difícil detectar qué era exactamente lo raro.

- Mi hermana dice que vuelve la moda de estar flaquísima - siguió Vera, masticando. - Pero ahora no se dice así porque queda fatal. Ahora se dice “wellness”, “hábitos”, “cuidarte”.
- Bueno, cuidarse está bien - contestó Nora, demasiado deprisa.

Vera la miró de lado.

- Ya, claro. Dormir bien, moverte, no vivir a base de chocolatinas. No digo que no. Pero esto no va de eso.

Nora se encogió de hombros. No quería discutir, pero tampoco quería que Vera sonara tan segura. Había algo

irritante en la gente que detectaba enseguida la trampa, como si verla la dejara automáticamente fuera de peligro.

- También puede ser que la gente quiera sentirse mejor - dijo.
- Y también puede ser que a la gente le encante seguir castigándose mientras dice que lo hace por salud.

Nora no respondió.

Se llevó la patata a la boca y masticó más despacio de lo normal, como si el gesto de comer se hubiera vuelto de repente visible. Pensó en la foto de la influencer, en la palabra *limpia*, en el abdomen liso bajo la tela beige. Pensó en su propia tripa después de desayunar, en cómo se le marcaba la costura del vaquero al sentarse, en la forma en que a veces se cruzaba de brazos sin darse cuenta cuando llevaba camisetas ajustadas. Pensó en cosas tan antiguas que casi daban vergüenza: una foto de hacía dos veranos en bañador, un comentario de una tía en una comida familiar, una vez en unos probadores cuando no quiso salir a enseñar cómo le quedaba un vestido.

Lo peligroso de ciertas ideas, si alguna vez hubiera sabido formularlo, era que no llegaban con forma de mandato. Llegaban como una sospecha. Como una mejora posible. Como una pregunta con apariencia inocente: ¿y si pudieras estar un poco mejor?

Esa tarde, al volver a casa, encontró a Clara en la cocina cortando calabacín en rodajas finas.

- ¿Qué tal el día? - preguntó su madre, sin dejar de mirar la tabla.
- Bien.
- ¿Examen de Mates al final cuándo es?
- El jueves.

Clara asintió. Llevaba una camisa amplia remangada hasta los codos y el pelo recogido con una pinza.

Había días en que parecía más joven de lo que era, no por un esfuerzo visible, sino por ese tipo de energía organizada que a algunas mujeres les dura incluso cuando ya están cansadas. Otros días, en cambio, algo se le vencía en la cara al llegar a la tarde: la comisura de la boca, la atención dispersa, la forma en que se tocaba el cuello delante del espejo del recibidor. Nora no pensaba mucho en eso. O no lo había pensado hasta que empezó a notar que su madre se miraba a sí misma de maneras que desmentían lo que decía.

- Hay crema de verduras y pescado - siguió Clara. - Y he comprado pan bueno.

Nora dejó la mochila en el suelo.

- No tengo mucha hambre.
- Son las cinco. Has comido hace horas.
- Ya.

Clara levantó la vista un segundo. No fue una mirada alarmada, apenas una comprobación automática de madre: cara, tono, mochila, postura. Luego siguió cortando.

- Tienes yogur si quieres algo ligero.

Ligero.

Otra palabra que no habría significado nada de especial en otra época, o quizá sí pero de otro modo. Nora abrió la nevera y vio los estantes llenos de recipientes transparentes, frutas lavadas, hojas verdes en una bolsa, hummus, huevos, agua fría, sobras en táperes etiquetados con cinta adhesiva y fecha. La cocina de su casa no era un lugar caótico. Clara había hecho del orden una forma de cariño. Que hubiera comida preparada, horarios, fruta cortada, cenas que aparecían puntuales incluso en los días malos, era su manera de sostener el mundo. Y, sin embargo, entre ese cuidado y ciertas frases había una grieta pequeña, difícil de explicar.

- He visto a Julia esta mañana - dijo Clara, usando el nombre de su madre con esa mezcla de costumbre e ironía leve que aparecía cuando hablaba de ella. - Me ha dicho que te nota más mayor.

Nora cerró la nevera sin coger nada.

- Abuela siempre dice lo mismo.
- Ya.
- ¿Qué más ha dicho?

Clara soltó una risa breve.

- Lo de siempre. Que a ver si voy más al peluquero. Que estoy más cansada. Que las niñas de ahora crecéis demasiado rápido. Su repertorio.

Nora no sonrió.

Hubo un silencio mínimo.

- Y que tú estás guapísima - añadió Clara. - Aunque eso ya lo sabes.

Nora dijo “hm” con la boca cerrada y salió de la cocina antes de que su madre pudiera añadir cualquier cosa más. No sabía exactamente qué le había molestado. Quizá nada concreto. Quizá la sensación de que las conversaciones sobre el cuerpo siempre venían envueltas en otras conversaciones, como una nota metida entre papeles más importantes.

En su habitación, abrió el portátil para empezar un trabajo de Literatura y acabó, veinte minutos después, mirando vídeos cortos en el móvil. No fue una decisión. Fue la clase de deslizamiento que ahora dominaba los finales de tarde: un gesto automático, un contenido cualquiera, otro, otro, otro. Recetas fáciles. Rutinas de mañana. Un vídeo de una chica ordenando su escritorio por colores. Una actriz enseñando lo que comía en un día “equilibrado”. Una entrenadora hablando de inflamación silenciosa. Una creadora de contenido explicando cómo dejó el azúcar y “recuperó

claridad mental". Otra mostrando su caminata de doce mil pasos antes de las ocho de la mañana.
Nora se detuvo en uno de los perfiles que ya le sonaban. Inés.
Tardó unos segundos en recordar de qué la conocía más allá de la pantalla: había estudiado en su instituto, dos cursos por encima. No habían hablado nunca, pero Nora la recordaba cruzando el patio con una seguridad tranquila, de esas personas que parecen ir siempre hacia un sitio al que tienen derecho. Ahora tendría veintidós o veintitrés. En redes se había convertido en una versión concentrada y rentable de sí misma.
En el vídeo aparecía en una cocina luminosa preparando un desayuno imposible de asociar al hambre: semillas, yogur, frutos rojos colocados con precisión, una cucharita de crema de frutos secos, té verde. Sonreía poco, pero lo justo. Sobre las imágenes, un texto blanco decía: *No se trata de estar más delgada. Se trata de sentirte bien en tu cuerpo.*
Nora entró en los comentarios.
"Desde que te sigo ya no pico entre horas."
"He dejado de inflamame gracias a ti."
"Tu disciplina me inspira."
"Qué limpieza de cuerpo."
"Objetivo."
La palabra se repetía: *objetivo*. Como si una persona pudiera convertirse en destino de otra. Como si la forma de un cuerpo fuera una meta ética.
Siguió mirando.
Vídeos de entrenamiento, listas de compra, consejos sobre "escuchar el cuerpo" que implicaban medirlo todo, frases suaves sobre amor propio ilustradas con imágenes de reducción constante. Inés nunca decía "adelgaza". No lo necesitaba. Todo en su perfil estaba construido para que esa idea flotara sin pronunciarse.
La taza pequeña entre las manos huesudas. Los

leggings que parecían no encontrar resistencia en los muslos. La mandíbula afilada. La serenidad de quien aparenta haber vencido una batalla que los demás todavía libran.

Nora apoyó el móvil en el pecho y se quedó mirando el techo.

Pensó que quizá ella también necesitaba ordenarse. No mucho. No volverse otra persona ni hacer ninguna locura. Solo quitarse algunas cosas de encima. Comer mejor. Moverse más. Dejar de improvisar. Ser un poco más... limpia. La palabra volvió sin pedir permiso. Limpia, ligera, contenida. Como si la vida pudiera afinarse desde el borde del plato.

Llamaron a la puerta con los nudillos.

- Pasa.

Clara asomó la cabeza.

- ¿Estudias o te haces la muerta?
- Las dos.

Su madre sonrió, pero entró solo hasta el marco, sin acercarse del todo. Esa distancia prudente era una de las cosas que más definían su relación en el último año. Ya no tenían la intimidad física de cuando Nora era pequeña, ni la hostilidad abierta de otras madres e hijas que ella veía fuera. Se querían en un idioma intermedio, lleno de aproximaciones.

- Luego cenamos pronto, que tu padre llega tarde y no quiero esperar hasta las mil.
- Vale.

Clara miró el escritorio, la ropa sobre la silla, el vaso de agua a medio terminar, el libro abierto y el móvil todavía encendido.

- Deberías descansar un poco de pantalla.
- Mamá.
- Ya, ya. Solo lo digo.

Se produjo ese silencio breve y espeso que a veces se formaba entre las dos como una tela húmeda.

- Hoy en el trabajo no se hablaba de otra cosa - dijo de pronto Clara, quizá para evitarlo. - Una compañera se ha puesto a hacer no sé qué método para “regular hormonas” y parece una secta. Todo el mundo opinando de comida ajena.
- En el insti igual.
- Siempre vuelve.

Lo dijo casi para sí. Nora alzó la vista.

- ¿El qué?

Clara tardó una fracción de segundo en contestar.

- La tontería esta de convertir el cuerpo en un examen constante.

Luego sonrió otra vez, una sonrisa pequeña, rápida, como si hubiera hablado más de la cuenta.

- Baja en diez minutos.

Cuando salió, Nora se quedó dándole vueltas a esa frase: *siempre vuelve*.

No le preguntó a qué se refería exactamente, pero algo en el tono le hizo pensar que había allí un pasado del que su madre casi nunca hablaba. No porque fuera secreto, sino porque pertenecía a ese tipo de experiencias femeninas que se dan por sabidas y, por tanto, no se explican. Dietas, inseguridades, comparaciones, vergüenza en vestuarios, la costumbre de evaluarse. Como si todas las mujeres hubieran recibido el mismo manual roto y cada una hubiese aprendido a fingir que no lo estaba leyendo.

En la cena, León habló de un cliente imposible, de una avería en el coche y del partido del domingo. Nora respondió cuando tocaba. Clara sirvió el pescado, partió el pan, preguntó por horarios y deberes. La conversación avanzó por carriles seguros. En un momento dado, León comentó que la hija de unos amigos “se había puesto fortísima” desde que entrenaba cinco días a la semana. Lo dijo con

admiración despreocupada, la misma con la que habría elogiado una reforma bien hecha o la constancia de alguien estudiando oposiciones.

- Tiene una disciplina increíble - añadió.

Clara no respondió enseguida. Siguió masticando. Luego dijo:

- A veces a eso se le llama disciplina y a veces se le llamaría otra cosa si el resultado no gustara tanto.

León la miró sin entender del todo.

- Bueno, digo que se la ve sana.
- Ya.

Nora bajó la vista al plato.

No sabía por qué aquella observación de su madre la incomodó tanto. Tal vez porque le sonó a algo demasiado verdadero. O tal vez porque, al decirla, Clara había dejado entrever una grieta en su supuesta tranquilidad, como si no estuviera tan lejos del tema como pretendía.

Después de cenar, mientras su padre recogía los vasos y hablaba por manos libres con alguien del trabajo, Clara abrió el lavavajillas y empezó a colocar los platos con movimientos precisos. Nora se ofreció a secar una sartén que no cabía dentro.

- Gracias.
- De nada.

Otra vez ese lenguaje doméstico de frases cortas, donde el afecto se volvía casi administrativo.

- Estás un poco rara hoy - dijo Clara sin mirarla.

Nora dejó la sartén sobre la encimera.

- No.
- Vale.
- ¿Qué significa “rara”?
- Nada. Solo que te noto callada.
- Estoy cansada.
- Tú sabrás.

La respuesta tenía un filo tan leve que habría podido pasar por neutral. Pero no pasó. Nora sintió subirle una irritación inmediata, desproporcionada.

- ¿Y tú? - soltó. - Tú también estás rara a veces y no te digo nada.

Clara cerró el lavavajillas con más fuerza de la necesaria.

- Nora.
- ¿Qué?

Se miraron apenas un segundo, suficiente para reconocer que la discusión no iba realmente de eso.

- Vete a estudiar - dijo Clara al final.
- Ya iba.

Subió a su cuarto con el corazón acelerado por una pelea que casi no había existido. Cerró la puerta quizá un poco más fuerte de lo necesario. Luego se apoyó en ella, quieta, sintiendo una mezcla desagradable de culpa y rabia. Quería llorar, pero no tenía una causa concreta que le permitiera hacerlo con dignidad. Estaba cansada. Estaba harta. Estaba incómoda en una forma demasiado grande para una razón demasiado pequeña.

Se sentó en la cama y volvió a coger el móvil.

La luz azul le iluminó la cara en la habitación ya oscura.

Un vídeo tras otro.

Una chica hablando de fuerza de voluntad.

Una receta baja en calorías.

Una lista de “señales de inflamación que estás ignorando”.

Una modelo contando que antes “no se cuidaba”.

Otra enseñando su vientre por la mañana y por la noche, como si la diferencia entre ambas imágenes fuera un fracaso que hubiera que corregir y no el simple trabajo vivo de un cuerpo.

Nora empezó a guardar algunos vídeos en una carpeta sin nombre.

No sabía exactamente para qué.
A medianoche, cuando ya debería estar dormida, fue al baño y se miró otra vez en el espejo sobre el lavabo. La luz cenital era cruel. Se levantó la camiseta hasta debajo del pecho y observó su abdomen con una seriedad que no se permitía para casi nada más. No pensó “estoy gorda”. El pensamiento fue más sutil, más difícil de rebatir: *podría estar mejor*. Y debajo de eso, otro todavía más oscuro: *así no encajo del todo*.
Volvió a su cuarto.
Se colocó delante del espejo grande del armario.
Esta vez no cogió el móvil enseguida. Se observó primero a simple vista, como si esperara que la imagen devolviera una verdad estable. Sus piernas, su cintura, la caída de la camiseta, los hombros, la forma en que el cuerpo existe incluso cuando nadie lo está mirando. Le vino una frase absurda, casi infantil, pero persistente: *mi cuerpo estorba*.
No porque fuera enorme. No porque sobresaliera de manera excepcional. No porque alguien se lo hubiera dicho así. Estorbaba de un modo más abstracto: en el espacio, en la ropa, en las fotos, en la imaginación de cómo debía verse una chica ahora para parecer correcta, ligera, nítida, legible.
Cogió el móvil.
Se hizo otra foto.
La miró.
La borró.
Y aun así siguió mirándose.
Como si en algún punto, si insistía lo suficiente, fuera a descubrir la falla exacta. El lugar donde terminaba ella y empezaba el problema.
A la mañana siguiente, Clara encontró una taza de café a medio beber en la encimera del baño. No era suya ni de León.

La sostuvo un momento entre las manos antes de enjuagarla.
Pensó en subir a despertar a Nora de forma más brusca, en revisar el caos de su escritorio, en preguntarle si había dormido, si desayunaría algo, si estaba bien. No hizo nada de eso. Se limitó a abrir la puerta de su cuarto, correr un poco la persiana y decir con voz neutra:

- Arriba, que llegas tarde.

Nora se removió entre las sábanas y gruñó algo que podía significar sí o déjame o ya voy.
Clara la miró apenas un segundo más de lo habitual. Había algo en la adolescencia de su hija que empezaba a inquietarla sin forma clara. No un peligro concreto, no una evidencia. Solo un cambio en la atmósfera. Como cuando una casa sigue teniendo la misma distribución y, sin embargo, un día una nota que se repite en la madera o una corriente mínima bajo la puerta hace pensar que algo se está desplazando.
Bajó a la cocina.
Mientras cortaba pan, recordó fugazmente una imagen de sí misma a los diecisiete, desayunando café solo antes de ir al instituto y sintiendo un orgullo opaco por llegar a mediodía con el estómago vacío. Lo apartó enseguida. Ese pasado no le interesaba. O eso se decía. Era un archivo viejo, una versión de sí misma que consideraba superada. Había otras urgencias: reuniones, facturas, listas, horarios, la compra, las notas de Nora, el cansancio.
Aun así, mientras untaba tomate en una tostada, una frase de su madre le volvió con una nitidez desagradable.
*Con un poco menos, estarías preciosa.*
La oyó con la voz exacta de Julia: no cruel, no enfadada, incluso no del todo consciente del daño. Más bien práctica. Transmisora. Como si dijera que

hacía falta subir el dobladillo de un pantalón o ventilar una habitación.
Clara dejó el cuchillo sobre la tabla.
Desde arriba se oyó correr agua en el baño.
Luego la vibración breve de un móvil sobre madera.
Luego nada.
La casa, pensó, seguía pareciendo normal.
Y quizá eso era lo más peligroso.

**Capítulo 2. Cosas que parecen inocentes**

Nora no decidió cambiar de un día para otro. Si más adelante alguien hubiera intentado reconstruir el comienzo, se habría equivocado al buscar una escena fundacional demasiado clara: una humillación precisa, una frase decisiva, un espejo especialmente cruel. No ocurrió así. El cambio llegó con la cortesía de las cosas pequeñas.

Primero dejó de desayunar ciertas cosas.

No anunció ninguna intención. Una mañana apartó las galletas y se hizo un café. Al día siguiente añadió un yogur. Después empezó a decir que el pan por la mañana la hinchaba, aunque nunca antes había mencionado algo parecido. La frase le salió con un tono casi casual, el tono aprendido en docenas de vídeos: no de rechazo, sino de conocimiento. Como quien identifica una incompatibilidad leve entre el cuerpo y el mundo.

Clara la oyó sin alarmarse.

- Bueno - dijo mientras cerraba el bolso antes de irse a trabajar -, prueba y ves cómo te sienta.

Era una respuesta razonable. También era, sin saberlo, una rendija.

Nora empezó a llevarse al instituto una botella de agua más grande que la de siempre. Descubrió que beber a sorbos constantes le daba una ocupación para las manos y algo parecido a una coartada para el hambre. A media mañana, cuando las demás sacaban bocadillos, barritas o fruta, ella decía que luego comería en casa. Si alguien insistía, respondía con una mezcla de pudor y superioridad que ni ella misma reconocía del todo:

- Es que prefiero no picar entre horas.

La frase era impecable. Nadie podía discutirla sin parecer irresponsable.

A veces Vera la miraba con las cejas un poco levantadas.

- Antes te daba igual picar entre horas.
- Antes también me acostaba a las dos viendo vídeos idiotas - contestó Nora. - La gente cambia.
- Ya.

El “ya” de Vera empezó a llenarse de cosas.

En Educación Física, la profesora pidió que apuntaran en una hoja anónima qué hábitos saludables les gustaría incorporar ese trimestre: dormir más, hacer ejercicio, reducir pantallas, comer mejor. Nora escribió tres con una letra más firme de lo habitual. Al entregar la hoja, sintió una punzada breve de satisfacción, como si se estuviera convirtiendo en alguien más nítido. Alguien menos disperso. Mejor.

En casa, las modificaciones eran casi invisibles al principio. Servirse un poco menos de pasta. Rechazar una segunda tostada. Dejar en el borde del plato lo que antes terminaba sin pensarlo. Decir “no me apetece” con una tranquilidad nueva. A veces incluso con una elegancia que la sorprendía a ella misma.

Había algo embriagador en esa sensación de dominio.

No era solo por verse distinta - de hecho aún no se veía distinta, o no de una manera que pudiera comprobarse. Era el placer más abstracto de haber introducido una norma en el caos. El mundo seguía siendo incierto: los exámenes, las amistades, las conversaciones incómodas, la impresión constante de no encajar del todo en ninguna versión definitiva de sí misma. Pero podía hacer algo con el desayuno. Podía hacer algo con la merienda. Podía decir que no.

Y decir que no tenía un brillo secreto.

La primera vez que notó ese brillo fue un martes por la tarde. Clara había dejado en la encimera un bizcocho de limón que una compañera de trabajo le había llevado a la oficina y del que todos se habían cansado enseguida. Nora cortó un trozo pequeño. Lo sostuvo en la mano. Olía bien. Estaba tierno. Durante unos segundos lo deseó con una claridad simple, casi infantil.

Luego pensó: *si no me lo como, seré mejor*.

No era una frase exacta. Fue más bien una corriente instantánea, una asociación entre resistirse y elevarse un centímetro por encima de algo torpe, desordenado, común. Dejó el plato en la mesa. Se bebió un café. Subió a su cuarto.

Media hora después seguía pensando en el bizcocho, pero también en la satisfacción de haberlo dejado ahí. La satisfacción era más fuerte que el hambre y, por eso mismo, más peligrosa.

Abajo, Clara hablaba por teléfono mientras vaciaba la compra. Nora la oía decir frases sueltas: “sí, el jueves”, “pásamelo por correo”, “no, no creo que lleguemos”. La vida adulta sonaba a gestión continua. A ella le gustaba escucharla a veces porque le daba la impresión de que el mundo tenía estructura. Pero ese día, desde la silla del escritorio, la voz de su madre le llegó como un ruido lejano. Todo su pensamiento

estaba ocupado por un mismo eje: qué había comido, qué no, cuánto tardaría en notarse algo.
Abrió una aplicación de notas y escribió, sin pensarlo demasiado:
Café
Yogur
Ensalada
Pasta poca
No merienda
Se quedó mirando la lista. Era ridícula. Y, sin embargo, verla por escrito le produjo una paz extraña.
No estaba todavía contando calorías de manera exacta, pero ya había empezado a organizar el día alrededor de la comida como quien organiza una agenda. A cada decisión le atribuía un valor moral. Limpio. Pesado. Bien. Demasiado. Compensar. Portarse bien. Se trataba menos del apetito que del comportamiento.
Al día siguiente, una compañera sacó del bolsillo del abrigo un paquete de galletas pequeñas y dijo entre risas:

- No debería, pero me da igual.

Nora sintió un impulso automático de desprecio. No por la chica en sí, sino por esa frase. *Me da igual.* Le pareció una rendición. Algo blando. Se escuchó a sí misma decir:

- A mí me sienta fatal comer azúcar a esta hora.

Lo dijo sin mala intención aparente. Incluso sonó madura.
La compañera guardó las galletas con gesto teatral.

- Perdona, señora bienestar.

Vera soltó una risa corta, pero cuando se quedaron solas en el cambio de clase le dijo:

- Estás un poco insoportable.

Nora se puso a la defensiva enseguida.

- ¿Por?

- Porque llevas una semana hablando como si fueras tu propia nutricionista.
- No exageres.
- No exagero. Y además estás de mal humor todo el rato.
- Igual solo estoy intentando cuidarme y os molesta porque vosotras no podéis.

La frase quedó entre las dos como algo ajeno. Más dura de lo que Nora había querido decir. Vera la miró en silencio unos segundos.

- Vale - dijo al final. - Ya está.

Se dio la vuelta y se fue hacia clase.

Nora sintió al mismo tiempo victoria y vergüenza. La victoria le duró más.

Ese mismo día, en tutoría, una profesora comentó que era importante que los adolescentes desarrollaran hábitos saludables y evitaran “comer por ansiedad”. Habló de rutina, de autocontrol, de escoger bien. Todo dentro de un discurso prudente, bienintencionado, administrativamente impecable. Pero Nora escuchó solo lo que le convenía: confirmación. Lo que estaba haciendo no parecía peligroso. Al contrario. Parecía exactamente el tipo de comportamiento que los adultos premiaban cuando venía envuelto en lenguaje correcto.

En casa también.

- Te veo más responsable últimamente - le dijo León una noche, cuando Nora rechazó pedir pizza con ellos y prefirió hacerse una tortilla francesa.

Lo dijo con ternura distraída, orgulloso de una virtud que identificaba enseguida porque pertenecía al repertorio clásico de las buenas hijas: ordenarse, cuidarse, no excederse.

- Está bien que aprenda a comer mejor - añadió.

Clara, que estaba poniendo servilletas en la mesa, no respondió enseguida.
Miró la tortilla en el plato de Nora. Miró la pizza aún cerrada sobre la encimera. Miró la expresión neutra de su hija, demasiado concentrada en parecer natural.

- Sí, bueno - dijo al cabo. - Mientras no convierta todo en una norma.
- Ay, mamá, de verdad - suspiró Nora. - No pasa nada.
- No he dicho que pase nada.
- Pero lo piensas como si todo fuera grave siempre.

Clara iba a contestar algo, pero se contuvo. Nora reconoció en esa pausa el gesto de quien decide no empezar una discusión. Lo agradeció y lo odió a la vez.
Durante la cena, León contó una anécdota del trabajo. Clara sonrió cuando tocaba. Nora masticó despacio, bebiendo agua entre bocado y bocado, vigilando un ritmo que antes no vigilaba. La pizza olía bien. También eso le dio una satisfacción extraña: renunciar mientras algo apetecible estaba al alcance. Resistir era más meritorio si había tentación.
Después, al subir a su cuarto, sintió el estómago vacío de una manera nueva. No exactamente dolorosa. Más bien eléctrica. Como si el cuerpo, al reclamar algo, confirmara que obedecía a un sistema que ella estaba aprendiendo a gobernar.
Se tumbó en la cama con esa vibración por dentro y pensó: *puedo hacer esto*.
No sabía que esa convicción, en apariencia fuerte, nacía en realidad de una fragilidad inmensa.
Clara tardó algo más en inquietarse porque reconocía demasiado bien las formas iniciales del cambio. No las veía como enfermedad. Las veía como variaciones normales dentro de la vida de una chica.
Ese fue su error.

Había jurado no volverse una madre invasiva. No medir, no comentar, no convertir la comida en un campo de batalla. Había crecido entre mujeres que hablaban del cuerpo como de un proyecto siempre insuficiente: afinar, corregir, quitar, compensar. Su madre, Julia, no necesitaba insultar a nadie para transmitir el mandato; le bastaban observaciones prácticas, dichas mientras servía sopa o doblaba ropa.
“Estás mona, pero esa falda marca.”
“Con un poco de cuidado te verías preciosa.”
“No hace falta repetir postre.”
“Nunca conviene confiarse.”
Frases así. Nunca brutales. Por eso mismo más difíciles de combatir.
Clara había pasado buena parte de sus veinte y primeros treinta intentando desaprender esa voz. Había leído, pensado, hablado con amigas, hecho bromas sobre las revistas de su adolescencia, rechazado dietas de moda y fingido - a veces con sinceridad, a veces no - que todo aquello le quedaba atrás. Cuando nació Nora, se prometió que su hija crecería lejos de esa vigilancia.
Y, en cierto sentido, lo había conseguido.
No había báscula en medio del baño. No se comentaban tallas en cada reunión familiar. No se felicitaba perder peso como si fuera una hazaña moral. Nora había tenido infancia, meriendas, cumpleaños, helados en verano, ropa cómoda, fines de semana sin deporte obligatorio. Clara se aferraba a esas pruebas como quien enumera méritos en una defensa improvisada.
Pero había otras cosas.
Pequeñas. Persistentes.
Su costumbre de cenar poco “porque por la noche no le entra mucho”. El gesto automático de tocarse la cintura al pasar frente a un espejo. Los días en que

decía “hoy compenso” después de una comida abundante. El modo en que aplazaba comprarse ropa hasta “verse mejor”. Los comentarios sobre sentirse hinchada, cansada, apagada, vieja. Nada de eso le parecía comparable con la crueldad que ella había conocido. Nada parecía suficiente para convertirse en herencia.

Y, sin embargo, allí estaba Nora empezando a hablar un idioma sospechosamente parecido.

Una tarde de viernes, Clara entró en su cuarto para dejar ropa doblada y vio sobre el escritorio una libreta abierta. No era una invasión deliberada; la vista cayó sola sobre la página antes de que pudiera apartarla. Había columnas torpes, días de la semana, anotaciones dispersas:

No pan
Andar 8.000
No picar
Mejor

Clara dejó la camiseta sobre la silla.

Sintió una punzada de reconocimiento tan inmediata que tuvo que sentarse en el borde de la cama.

La libreta podría significar muchas cosas, se dijo. Organización. Curiosidad. Una fase. Pero el cuerpo le respondió antes que la razón: hombros tensos, calor en la cara, la memoria de una versión joven de sí misma apuntando calorías en la contraportada de una agenda escolar.

Cerró la libreta sin leer más.

Cuando Nora llegó del instituto, la encontró demasiado amable.

- He hecho lentejas - dijo Clara. - Y también ensalada, por si te apetece más.

Nora dejó la mochila en el suelo y percibió enseguida la tensión envuelta en suavidad.

- Me da igual.

- ¿Qué tal el día?
- Normal.
- ¿Y Vera?
- Bien.
- Te he notado menos con ella esta semana.

Nora alzó la vista.

- ¿Me estás vigilando?
- No.
- Entonces no sé por qué hablas así.

Clara apoyó las manos en la encimera.

- Nora, solo estoy preguntando.
- Pues parece otra cosa.

Hubo un silencio.

- He entrado a dejarte ropa - dijo al fin Clara, eligiendo las palabras con cuidado. - Y he visto una libreta abierta.

La expresión de Nora cambió apenas un milímetro. Lo suficiente.

- ¿Y?
- Y me gustaría saber qué es.
- Nada.
- Si es nada, puedes decírmelo.
- Son cosas mías.

La respuesta sonó tan adulta, tan cerrada, que Clara tuvo un impulso casi físico de abrirla a la fuerza. No lo hizo.

- No quiero que empieces con tonterías - dijo, y al pronunciar la palabra supo que ya había fallado.

Nora se tensó.

- ¿Qué tonterías?
- Lo sabes de sobra.
- No, no lo sé.
- Dietas. Controlarlo todo. Obsesionarte.
- No estoy haciendo ninguna dieta.
- Entonces, ¿qué haces?

Nora sintió venir la rabia, rápida y caliente, porque intuía que parte de la acusación era cierta pero todavía no estaba dispuesta a perder la razón que ella creía tener.

- Intentar comer mejor - dijo. - Que parece un delito en esta casa si no es tu idea.
- No es un delito. Pero tienes dieciséis años y no necesitas apuntar lo que comes.
- Tú apuntas todo.

Clara frunció el ceño.

- ¿Perdón?
- El súper, las calorías no, pero casi. Tus pasos. Tus rutinas. Tus “hoy ceno ligero”. Tus “me he pasado”. Todo.

La cocina se quedó inmóvil.

Clara abrió la boca, la cerró.

No porque Nora hubiera sido especialmente cruel, sino porque había señalado algo real con la precisión brutal de los hijos. Algo que la madre podía justificar, matizar, contextualizar; pero no negar del todo.

- No es lo mismo - dijo al final.

Nora soltó una risa breve, sin humor.

- Claro.

Cogió un vaso de agua y salió de la cocina.

Clara se quedó sola frente a las lentejas humeando. Pensó en seguirla. En imponer autoridad. En explicarse. No hizo ninguna de las tres cosas. Se apoyó en la encimera y cerró los ojos un segundo.

A veces la maternidad, pensó, consistía en escuchar tu propia incoherencia en voz alta.

Esa noche Nora no cenó casi nada. No lo hizo para castigar a su madre, al menos no conscientemente. Lo hizo porque la discusión le había dejado una mezcla agria de exposición y desafío. Si su madre quería convertirlo en un tema, ella redoblaría la sensación de que tenía el control.

Comió dos cucharadas de lentejas, apartó el pan y dijo que estaba llena.
León levantó la vista del móvil.

- ¿Tan poco?
- He comido tarde.

Era mentira. Lo dijo con una naturalidad que la asustó solo un poco.
Clara no intervino. Eso la irritó más que un reproche.
Subió pronto a su cuarto. A las once, el hambre volvió con una intensidad densa. Bajó a la cocina en calcetines, con la casa en silencio. Abrió la nevera y la luz blanca le dio de lleno en la cara. Durante unos segundos se quedó quieta mirando el interior como si fuera una escena de crimen. Queso. Uvas. Restos de tortilla. Yogures. Un táper con arroz. El bizcocho de limón aún envuelto. Todo parecía a la vez cercano y prohibido.
Cerró la puerta.
Se sirvió un vaso de agua.
Esperó.
Volvió a abrirla.
Esta vez cogió una manzana. La sostuvo en la mano sin morderla. Pensó que una manzana era aceptable. Correcta. Neutral. Luego pensó que si conseguía no comer nada sería mejor. Devolvió la fruta a su sitio.
Subió a la habitación con el estómago apretado y una sensación casi eufórica.
Le costó dormirse. Pero, antes de quedarse por fin medio dormida, tuvo una idea clara, afilada, vergonzosamente luminosa:
El hambre también podía ser una forma de poder.

## Capítulo 3. El cuerpo como proyecto

Durante unas semanas, el cambio en Nora tuvo la forma amable de las cosas que reciben elogios. No había aún nada espectacular en su aspecto. Ninguna transformación visible que obligara a los demás a nombrarla. Lo que sí había era una modificación del comportamiento, y eso, en ciertos entornos, se celebra antes incluso que el resultado. Levantarse un poco antes. Llevar comida de casa. Rechazar bollería sin vacilar. Decir que prefería ir andando. Hablar de energía, de rutina, de sentirse menos pesada. El lenguaje correcto hacía el resto.

En el instituto, empezó a descubrir que el autocontrol tenía recompensa social.

No siempre en forma de admiración abierta. A veces era algo más tenue: una mirada de reconocimiento, una broma que la colocaba dentro de una categoría nueva, un "qué fuerza de voluntad" dicho entre risas, pero no del todo en broma. Otras veces era envidia disfrazada de crítica. También eso alimentaba. Incluso más.

Una mañana de martes, en el recreo, sacó de la mochila un recipiente pequeño con manzana cortada y un puñado medido de frutos secos. Lo había preparado la noche anterior con un esmero casi ridículo, cuidando que las porciones parecieran espontáneas y no calculadas. Vera lo vio y levantó las cejas.

• ¿Desde cuándo llevas meriendas de persona divorciada? - dijo.

Nora sonrió.

• Desde que no me apetece llegar a casa muerta de hambre.

Era una respuesta razonable. Lo era tanto que desactivaba cualquier objeción. Dos chicas que estaban cerca miraron el táper.

• Ojalá ser así de organizada - dijo una.

• Yo es que si empiezo con frutos secos no paro - añadió otra.
Nora notó la satisfacción antes de admitirla. No por la comida en sí, sino por lo que representaba. El recipiente transparente, la manzana sin magulladuras, la porción contenida: todo formaba parte de una estética del gobierno propio. Comer ya no era solo responder al hambre. Era emitir una señal.
Empezó a gustarle emitirla.
Lo que estaba ocurriendo a su alrededor contribuía a ello. La disciplina corporal se había vuelto legible como una forma de identidad. No bastaba con tener un cuerpo concreto; había que demostrar una relación concreta con él. Gestionarlo bien. Optimizarlo. Corregirlo sin parecer obsesionada, porque la obsesión abierta seguía mal vista. La clave estaba en desplazarlo todo al terreno de los hábitos, la salud, la mejor versión de una misma. La violencia antigua no había desaparecido. Solo se había profesionalizado.
Nora aún no lo habría formulado así. Ella solo notaba que ciertas conductas daban prestigio.
Una compañera empezó a pedirle consejos.
• Tú que te estás cuidando, ¿qué desayunas?
La pregunta le produjo una descarga breve y limpia. Tardó apenas dos segundos en responder, pero dentro de esos dos segundos ocurrió algo importante: se vio desde fuera. No como una chica confundida, sino como alguien que podía orientar a otra.
• Depende - dijo, fingiendo naturalidad. - Intento que tenga proteína porque si no luego me da hambre enseguida.
Pronunció proteína con una seguridad aprendida en vídeos ajenos. La compañera asintió como si estuviera oyendo algo técnicamente sólido.
• Claro. Tiene sentido.

Tenía sentido. Esa era una de las frases más peligrosas de toda la historia.
Porque casi todo lo que estaba haciendo Nora tenía sentido por separado. Dormir más tenía sentido. Moverse más tenía sentido. No vivir a base de ultraprocesados tenía sentido. Beber agua tenía sentido. Querer encontrarse mejor en el propio cuerpo también. El problema no estaba en cada gesto aislado, sino en la lógica que empezaba a unirlos todos: la idea de que el cuerpo era un proyecto infinito y de que una persona valía, en parte, por la calidad de su gestión.
Ese proyecto empezó a darle estructura a los días. Nora ya no pensaba solo en qué iba a comer. Pensaba en cómo compensar, cómo prever, cómo evitar verse sorprendida por el deseo. Si sabía que por la tarde habría una merienda de cumpleaños en clase de inglés, comía menos al mediodía. Si intuía que en casa pedirían comida un viernes, se prometía "portarse bien" durante el día. La aritmética no era exacta, pero sí constante. Había entrado en ese tipo de relación con la comida en la que nada sucede del todo en el presente: cada bocado arrastra un antes y un después.
Aun así, por fuera, todo seguía pareciendo aceptable. Incluso admirable.
En Educación Física tocó hacer resistencia. Varias chicas protestaron. Nora no. Corrió más de lo habitual, no tanto por entusiasmo como por una mezcla de desafío y cálculo. Notó el aire quemándole la garganta, el latido en las sienes, la debilidad eléctrica en las piernas. Cuando terminó, doblada sobre sí misma, tuvo una sensación extraña de pureza. Como si el agotamiento limpiara algo.
La profesora se acercó con la carpeta bajo el brazo.
• Muy bien hoy, Nora. Te veo más implicada.
Implicada.

Nora levantó la cabeza y sonrió con el aire todavía cortado. Durante el resto de la mañana, aquella frase se le quedó dentro como una condecoración mínima. Más implicada. En qué, exactamente, no estaba claro. Pero sonaba a virtud.

En casa, León era el más fácil de convencer porque no sospechaba casi nunca de las formas suaves del problema. Veía la superficie, y la superficie mostraba una hija ordenada, responsable, con capacidad de esfuerzo. Rasgos tranquilizadores para cualquier padre que quisiera creer que el mundo seguía una lógica sencilla.

• Esta niña al final va a salir más constante que nosotros - dijo un sábado, cuando Nora rechazó tortitas en el desayuno y se hizo huevos revueltos.

Lo dijo con una sonrisa, leyendo titulares en el móvil.

• No es constante, es que le ha dado por una cosa - respondió Clara desde la cafetera.

• Pues ojalá a mí me diera por algo útil.

Nora bajó la vista al plato para ocultar la satisfacción. Clara la observó solo un instante. No dijo nada más. En parte porque no quería convertir cada comida en una escena. En parte porque todavía estaba intentando decidir si lo que veía era de verdad grave o si el miedo estaba deformando su percepción. Esa incertidumbre le desgastaba más que una evidencia.

Había días en que se decía: no dramatices, esto pasa, las chicas prueban cosas, cambian rachas, imitan modas y luego se cansan. Otros días bastaba ver a Nora partir un plátano por la mitad y guardar la otra mitad en un táper diminuto para que una alarma vieja le subiera por el cuerpo como una corriente de agua fría.

La alarma no venía solo del presente. Venía de una memoria que Clara había aprendido a mantener en el sótano.

A los dieciocho años había vivido una temporada entera con el cerebro partido en dos. Una parte estudiaba, quedaba con gente, hacía exámenes, iba a clase. La otra contaba. No siempre números exactos, pero sí equivalencias, permisos, excesos, castigos. Sabía cuántas galletas "podía" comer si luego cenaba fruta. Sabía cuánto tardaba en desaparecer la hinchazón de un fin de semana. Sabía qué sensación concreta de vacío le daba orgullo. También sabía mentir con voz tranquila. Nunca llegó a tocar fondo de un modo visible. Tal vez por eso nadie intervino de verdad. O tal vez por eso tardó tanto ella misma en reconocer que aquello había sido una forma de enfermedad y no simplemente juventud, vanidad o tontería.

Ahora, cuando miraba a Nora, lo que más miedo le daba era precisamente la normalidad.

Una tarde, al volver del trabajo, la encontró en el salón haciendo ejercicios de fuerza con un vídeo en el móvil apoyado contra una pila de libros. Sentadillas, zancadas, planchas. Movimientos cortos, repetidos, ejecutados con un gesto severo que no parecía propio de ella. No había música. Solo la voz artificialmente animada de una entrenadora diciendo cosas sobre activar, tonificar, resistir.

• ¿Desde cuándo haces esto? - preguntó Clara, dejando las llaves en el cuenco de la entrada.

Nora se incorporó sin detener del todo la rutina.

• Desde hace unos días.

• ¿Por?

• Porque me viene bien moverme.

Era una respuesta simple, inatacable. Clara se quitó el abrigo despacio.

• Ya te mueves.

• No tanto.

• Tienes dieciséis años, vas andando a todas partes, haces Educación Física, subes y bajas medio instituto cada día.
Nora apoyó las manos en la cintura.
• Mamá, de verdad, parece que te molesta que haga algo bueno.
La frase le cayó a Clara con una precisión desagradable. Porque tocaba exactamente el punto flaco: el miedo a ocupar el papel de madre que boicotea, exagera o proyecta. Se oyó respondiendo con más calma de la que sentía.
• No me molesta que hagas algo bueno. Me preocupa que todo lo conviertas en un examen.
Nora resopló.
• Siempre dices frases así, como si fueras un libro.
• Y tú siempre contestas como si no entendieras de qué hablo.
• Igual es que no hablas claro.
Se quedaron mirándose unos segundos.
Luego Nora volvió al vídeo y Clara fue a la cocina, donde empezó a vaciar la compra con una brusquedad silenciosa: tomates, yogures, detergente, espinacas, pan. Objetos normales. La vida normal. El problema con muchas formas de sufrimiento, pensó, era que no interrumpían lo cotidiano; se instalaban dentro y aprendían a parecer compatibles con todo.
Esa noche, mientras preparaba la cena, recordó una escena de cuando Nora tenía siete años. Estaban en una piscina municipal. Una niña mayor, envuelta en una toalla rosa, se negaba a quitarse la camiseta para bañarse. La madre le decía venga, no digas tonterías, y la niña lloraba de rabia muda. Nora había mirado la escena sin entenderla. Luego le había preguntado en voz baja por qué lloraba esa chica. Clara había respondido cualquier cosa vaga, algo sobre que a veces las personas se sienten raras. Ahora se preguntó

en qué momento exacto empieza una a sentirse rara dentro de sí misma. En qué punto deja de habitarse y empieza a supervisarse.
Nora, por su parte, empezaba a disfrutar del lenguaje del rendimiento.
No solo lo usaba. Le daba forma. Buscó cuentas nuevas. Algunas eran de entrenamiento, otras de alimentación, otras de mujeres jóvenes que mezclaban productividad, autocuidado y estética en una misma narrativa impecable. La promesa era siempre doble: si haces bien las cosas, no solo te verás mejor; también serás mejor. Más centrada. Más luminosa. Más deseable en todos los sentidos, incluidos los que nadie admite del todo.
Había frases que se repetían con variaciones mínimas:
No se trata de perder peso, sino de ganar bienestar.
No es restricción, es elección.
No es castigo, es amor propio.
No se trata de ser menos, sino de sentirte más tú.
A Nora le gustaban porque borraban el conflicto. Le permitían hacer lo mismo que habrían hecho discursos antiguos - reducir, vigilar, contener -, pero desde una superioridad nueva. Ella no estaba cayendo en nada cutre ni anticuado. Estaba profesionalizando su vida.
Empezó a escribir pequeñas listas en el móvil. No solo de comida. También de pasos, agua, sueño, rutinas. Marcaba con satisfacción lo que cumplía y sentía irritación cuando el día se desviaba. Si había merendado más de la cuenta, el resto de la tarde quedaba contaminado. Si no podía salir a andar por lluvia o deberes, le costaba concentrarse. Si alguien proponía planes que implicaban improvisación - unas palomitas en el cine, una cena que se alargaba, una tarde tirada sin hacer nada -, algo en ella se ponía en guardia.

La espontaneidad empezó a parecerle una forma de derrota.
Vera fue la primera en notar que el cambio ya no era solo alimentario, sino moral.
Quedaron un viernes después de clase para preparar una exposición de Historia en la biblioteca. Llevaban media hora trabajando cuando Vera sacó una bolsa de gusanitos del fondo de la mochila.
• ¿Quieres?
Nora negó con la cabeza sin levantar la vista de los apuntes.
• No, gracias.
Vera cogió un puñado.
• Están riquísimos.
• Ya.
• Puedes comerte uno y no explotar.
Nora cerró el subrayador.
• No quiero.
• Ya sé que no quieres. Lo que no sé es por qué te enfadas cada vez que alguien come a menos de dos metros de ti.
Nora la miró.
• No me enfado.
• Te cambia la cara.
• Pues será tu imaginación.
Vera dejó la bolsa sobre la mesa.
• Mi imaginación no. Mi paciencia igual sí.
Aquello hizo que el aire entre las dos se tensara. Nora sintió ganas de levantarse e irse, pero también una punzada de miedo. Vera no era una compañera cualquiera; era el tipo de amiga que conocía sus silencios, sus versiones malas, incluso sus formas de mentir. Si alguien podía ver demasiado, era ella.
• Solo estoy intentando estar mejor - dijo Nora, más baja de voz.
Vera también bajó la suya.

• Ya. Y yo te estoy diciendo que últimamente parece que “estar mejor” significa estar enfadada, cansada y juzgando a todo el mundo.
Nora apartó la vista.
No respondió porque cualquier respuesta habría sonado o falsa o cruel. Siguieron con el trabajo, pero ya sin la soltura habitual. Al salir, caminaron juntas hasta la esquina de siempre y allí se separaron con un “luego te mando esto” que era técnicamente amable y emocionalmente helado.
La pérdida de ligereza entre ellas fue una de las primeras consecuencias reales que Nora notó y no supo dónde colocar. Porque el nuevo sistema prometía claridad, pero traía consigo una susceptibilidad constante. Todo parecía tener más importancia. Comer, no comer, moverse, no moverse, quedar, cancelar, rendir, aflojar. El cuerpo se estaba convirtiendo en un centro de mando desde el que interpretar el resto de la vida.
Y cuando el cuerpo se vuelve proyecto, casi todo lo demás se vuelve obstáculo o prueba.
En la generación de Clara, esa lógica había llegado a menudo por revistas, conversaciones, dietas de temporada, programas de tarde. En la de Nora, llegaba como entorno. No hacía falta buscarla; respiraba alrededor. El mercado del bienestar había aprendido a hablar el idioma de la emancipación. Ya no ordenaba directamente que las mujeres ocuparan menos espacio; les ofrecía herramientas para “alinearse”, “escucharse”, “depurarse”, “optimizarse”. El mandato seguía ahí, pero envuelto en una pedagogía de la elección.
Clara intuía eso sin ponerle todavía palabras completas. Lo veía en su oficina, en mujeres de su edad que hablaban de ayuno con la misma seriedad con que antes hablaban de analíticas. Lo veía en

grupos de mensajes donde una receta “sin culpa” circulaba como si fuera una forma de civismo. Lo veía en las conversaciones con Julia, su madre, que había actualizado el vocabulario sin alterar la lógica.

• Yo no hago dieta - le dijo Julia un domingo al servir café después de comer. - Solo procuro desinflamarme un poco.

Lo dijo mientras rechazaba el bizcocho que ella misma había traído.

Estaban en casa de Julia, en el comedor de siempre, con la misma mesa de madera oscura y las mismas fotos familiares sobre el aparador. León hablaba con el hermano de Clara sobre coches. Nora contestaba mensajes bajo la mesa. Todo parecía doméstico, normal, manejable. Pero a Clara se le encendió algo detrás de los ojos.

• Mamá, tienes setenta años. No estás inflamada, estás viva.

Julia soltó una risa breve.

• Ay, hija, qué exagerada eres. Una se cuida y ya está.

• Una se cuida o una se pasa la vida corrigiéndose, depende.

Julia la miró con una mezcla de cansancio y desdén antiguo.

• A tu edad también te ponías intensa con estas cosas. Luego se te pasará.

Clara notó la sangre subirle a la cara. Antes de responder, vio de reojo que Nora había levantado la vista del móvil. Muy poco. Lo justo. Pero estaba escuchando.

• No, mamá - dijo Clara, más despacio. - Lo que no se nos pasa nunca es la manía de hablar del cuerpo como si siempre hubiera que arreglar algo.

Julia se encogió de hombros y removió el café.

• Pues mira, peor sería dejarse.

La frase cayó sobre la mesa como un objeto conocido.

Nora no dijo nada. Siguió mirando el móvil. Pero más tarde, de vuelta en el coche, se quedó pensando en el verbo dejarse. Le gustó y le repelió al mismo tiempo. Tenía algo oscuro, casi indecente. Dejarse. Como si el estado natural del cuerpo fuera el abandono y solo la vigilancia pudiera volverlo aceptable.

Aquella noche, ya en casa, Nora cenó una crema de verduras y dijo que no quería nada más. Clara no comentó la cantidad. León tampoco. El silencio entre los tres estaba empezando a llenarse de una diplomacia extraña: todos veían algo, pero nadie sabía todavía cuál era la frase exacta que permitiría tocarlo sin romper del todo el equilibrio.

Después, Nora se encerró en su cuarto y abrió la cámara frontal.

No se hizo una foto enseguida. Antes probó ángulos. Luz desde arriba, desde el lateral, a la altura de la cara. Frunció ligeramente la cintura girando el tronco. Estiró el cuello. Bajó el mentón. Se observó como quien prueba versiones posibles de una misma imagen pública. Ya no se trataba solo de comprobar si estaba mejor o peor. Se trataba de aprender a producirse.

El cuerpo como proyecto exigía también una narrativa visual.

Hizo tres fotos. Borró dos. La tercera la guardó en una carpeta oculta junto a otras de las últimas semanas. Al pasarlas rápido con el dedo, no sabía bien si veía cambios reales o deseados. La diferencia importaba menos de lo que habría importado antes. Lo importante era la secuencia, la idea de proceso. Estaba trabajando en sí misma. Eso era lo que la sostenía.

Por primera vez se sorprendió pensando no en llegar a un punto, sino en no aflojar.

La meta empezaba a moverse.

En la cama, con la luz apagada, sintió hambre otra vez. No mucha. Lo justo para notarla. Sonrió en la

oscuridad con una satisfacción que le habría dado vergüenza explicar en voz alta. El hambre se estaba convirtiendo en prueba, en lenguaje, en compañía incluso. Una señal de que el proyecto seguía activo mientras el resto del mundo dormía.

Abajo, Clara pasó por delante de la puerta de su cuarto camino del baño y vio la raya de luz bajo el marco. Estuvo a punto de entrar.

No entró.

Se dijo que una madre no puede convertir cada intuición en asalto. Se dijo que tal vez esperaba demasiado de cualquier gesto, de cualquier comida, de cualquier frase. Se dijo que necesitaba observar mejor antes de actuar. Todo eso era parcialmente verdad. La otra verdad era menos noble: tenía miedo de confirmar lo que ya sospechaba.

Volvió a la cama y se tumbó de espaldas junto a León, que dormía con la respiración abierta y tranquila de quien todavía cree que los problemas, cuando existen, acabarán mostrando una forma reconocible.

Clara permaneció despierta.

Pensó en Nora a los cinco años, corriendo desnuda por el pasillo después del baño, riéndose con la barriga fuera, sin conciencia de estar siendo mirada. Pensó en Nora a los once, comiendo sandía a dos manos en la playa. Pensó en la chica silenciosa que ahora medía porciones y aprendía palabras nuevas para justificar el mismo miedo de siempre. Pensó también en sí misma, en el trabajo paciente con el que había intentado no transmitir una herencia y en la posibilidad humillante de haberla transmitido igual, no por discurso directo, sino por atmósfera.

A veces lo que se hereda no es la instrucción, sino la vibración.

A la mañana siguiente, Nora se levantó antes que nadie para salir a andar media hora antes de clase.

No era necesario. Precisamente por eso le dio más valor.
La calle estaba casi vacía, con esa luz pálida que todavía no decide si el día va a ser amable o no. Caminó rápido, manos en los bolsillos, auriculares puestos sin música, solo para no tener que saludar a nadie. Sentía el cuerpo un poco torpe de sueño, pero también útil. En el escaparate oscuro de una tienda cerrada vio su reflejo pasar. No se detuvo. Le gustó no detenerse. Como si al avanzar así, con un objetivo pequeño y absurdo antes de que el mundo despertara, se estuviera separando del montón.
Cuando volvió a casa, Clara estaba en la cocina preparando café.
La miró entrar, con las mejillas frías y el pelo recogido deprisa.
• ¿De dónde vienes?
Nora dejó las llaves en la encimera.
• A andar.
Clara tardó un segundo demasiado largo en responder.
• Son las siete menos cuarto.
• Ya.
• Nora.
• ¿Qué?
No había desafío abierto en su voz. Solo una firmeza nueva, casi adulta, que descolocaba más que un grito.
Clara bajó la taza.
• No necesitas salir a andar antes de ir al instituto.
Nora cogió un vaso y llenó agua del grifo.
• No necesito muchas cosas y aun así las hago.
• No me contestes así.
• Entonces no me hables como si estuviera haciendo algo malo por moverme.
Clara respiró hondo.
Quiso decir: esto no va de andar.

Quiso decir: conozco esa cara, esa rigidez, esa falsa calma.
Quiso decir: me da miedo verte parecerte a lo peor de mí.
Pero todo eso, al llegar a la boca, se volvió torpe y excesivo. Lo único que logró decir fue:
• Desayuna algo.
Nora bebió un sorbo.
• Luego.
Subió a vestirse.
Clara se quedó sola en la cocina, con la cafetera todavía goteando y la mañana abriéndose paso como si fuera una mañana cualquiera. Durante unos segundos apoyó las manos en la encimera y cerró los ojos.
Comprendió entonces algo incómodo y nítido: el problema no era solo que Nora quisiera ocupar menos espacio. Era que estaba aprendiendo a convertir esa reducción en identidad, en mérito, en proyecto de vida.
Y cuando una idea logra parecerte no solo deseable, sino moralmente superior, ya no basta con discutirla. Hay que desarmar el mundo que la vuelve razonable.
Arriba sonó un cajón al cerrarse.
Luego el agua del baño.
Luego el breve zumbido de un móvil entrando una vez más en escena, como un tercer personaje que nunca descansaba.
La casa siguió funcionando.
Y, sin embargo, algo ya había empezado a organizarse dentro de ella con la eficacia callada de los problemas que llegan disfrazados de mejora.

**Capítulo 4. Lo que no se dice en casa**

El sábado siguiente empezó con una de esas mañanas que se anuncian tranquilas y luego no lo son.

León había propuesto ir a comer fuera. No por una ocasión especial, sino porque llevaba toda la semana con la sensación de que la casa funcionaba pero no convivía. Cada uno en su habitación, cada uno con su pantalla, cada uno cruzándose en la cocina con un asentimiento breve que no abría nada. Lo había dicho el jueves por la noche, medio en broma, mientras se cepillaba los dientes: "El sábado nos vamos todos a un sitio que no sea este piso." Clara había respondido que bien. Nora había respondido que vale sin levantar la vista del móvil. Las dos respuestas eran formalmente equivalentes y emocionalmente opuestas, pero León no era hombre que midiera esos matices con precisión. Asumió consenso.

Elegir el sitio fue el primer escrutinio.

León propuso una hamburguesería nueva que había visto cerca del parque. Nora dijo que le daba igual. Clara dijo que igual podían ir a algo más ligero. León, sin captar la corriente subterránea, insistió en que las hamburgueserías de ahora tenían opciones para todos, ensaladas, bowls, cosas así. Nora dijo otra vez que le daba igual. Clara no dijo nada, pero abrió el móvil y buscó la carta del sitio. Revisó platos con la atención que en otros tiempos habría dedicado a un contrato importante.

No estaba buscando qué comer. Estaba intentando prever qué iba a pasar cuando Nora viera la carta.

A las dos entraron los tres en el restaurante. Iluminación cálida, madera, una pizarra con tizas de colores anunciando el plato del día. Mesas con familias. Un ambiente diseñado para no incomodar a nadie, lo cual, paradójicamente, incomodaba a Clara,

que llevaba días sensible a todo lo que se presentaba como inofensivo.
León pidió hamburguesa doble con patatas. Lo dijo con la naturalidad de quien pide una herramienta que sabe que funciona. Clara pidió una ensalada de quinoa que no le apetecía especialmente, pero que le permitía no tener que decidir nada más complicado. Nora se quedó con la carta abierta el tiempo justo para que la pausa fuera notada pero no cuestionable.
-Pollo a la plancha y agua- dijo, y cerró la carta con un gesto que pretendía ser casual y era ceremonial.
El camarero anotó sin parpadear. León levantó la vista de su móvil.
-Puedes pedir algo con más gracia, al menos.
-El pollo tiene toda la gracia que necesita- respondió Nora.
Sonrió. Era una sonrisa que cerraba la conversación con la apariencia de abrirla. León devolvió la sonrisa, satisfecho de haber tenido un intercambio amable con su hija, y volvió a su móvil. Clara miró la carta cerrada de Nora como quien mira un documento que ha visto demasiadas veces y siempre dice lo mismo.
La comida transcurrió sin incidentes aparentes.
León habló del coche, de un compañero de trabajo que se había comprado una bici eléctrica, de si valdría la pena apuntarse al gimnasio del barrio que estaba de oferta. Eran temas que flotaban sobre la mesa sin exigir respuesta. Clara asentía o matizaba. Nora comía despacio, cortando el pollo en trozos pequeños, levantando el tenedor con una cadencia que no era hambre sino administración.
Clara se obligó a no mirar el plato de Nora más de lo razonable. Se obligó también a no comentar lo que comía, lo que dejaba, lo que no pedía. Se obligó, en definitiva, a mantener la ficción de una comida familiar normal, porque esa ficción era lo único que mantenía a

los tres sentados en la misma mesa sin que algo se rompiera.
A la mitad del plato, Nora se detuvo.
No dijo que estaba llena. No dijo nada. Solo dejó el tenedor apoyado en el borde, con el mango fuera de la mesa, y cogió el vaso de agua. Bebió un trago largo. Luego otro. Luego se recostó en la silla con las manos en el regazo, mirando hacia la ventana como si esperara algo.
León no lo notó. Estaba contando una anécdota sobre una reunión que se había alargado tres horas. Clara lo notó. Clara midió el ángulo del tenedor, la porción restante, el modo en que Nora había desplazado el plato dos centímetros hacia el centro de la mesa sin que el gesto pareciera intencional.
Siguió comiendo su ensalada.
No dijo: ¿ya no tienes hambre?
No dijo: ¿vas a dejar la mitad?
No dijo: ¿otra vez?
Dijo:
-Buen pollo, ¿no?
Nora asintió.
-Rico.
La palabra rica se quedó en el aire con la textura de algo ensayado.
El postre fue el segundo escrutinio.
León pidió un brownie con helado. Lo pidió con la inocencia de quien pide una prolongación natural de la comida, sin sospechar que el postre se había convertido, en la mesa de su familia, en una frontera.
Clara dijo que nada. Nora dijo que nada. Las dos dijeron lo mismo por razones distintas, pero desde fuera la coincidencia era indistinguible, y Clara lo supo, y le molestó la simetría, y se odio por eso, porque odiarse por no pedir postre es exactamente el tipo de

reacción que uno promete no tener antes de tener hijos y luego tiene siempre.
León comió el brownie solo. No pareció importarle. O no pareció notarlo.
Al salir, Nora caminó medio paso por delante, con el paso ligero y dirigido de quien ha completado una tarea y quiere pasar a la siguiente. Clara y León caminaban juntos, más despacio. León le pasó el brazo por encima del hombro. Clara dejó que lo hiciera, aunque su cuerpo estaba en otro sitio.
-Pues ha estado bien- dijo León.
-Sí.
-¿Ves cómo no era tan difícil salir los tres?
-No era difícil.
-A veces parece que sí.
Clara no respondió. Delante, Nora sacó el móvil y empezó a caminar con la barbilla baja, como si la calle no mereciera su atención.
El silencio en aquella casa no era un silencio uniforme. Había silencios de varios tipos, y Clara los iba identificando como un cartógrafo involuntario. Estaba el silencio funcional, el de las mañanas de diario, cuando cada uno hacía lo suyo y nadie esperaba conversación. Estaba el silencio diplomático, el de las comidas donde todos medían lo que decían. Estaba el silencio de León, que era auténtico: no callaba nada porque no había nada que callar; simplemente no percibía que hubiera una capa bajo la conversación. Y estaba el silencio de Nora, que era el más nuevo y el más denso: un silencio activo, de quien ha decidido no compartir una parte de su vida porque sabe que compartirla generaría preguntas.
Lo más desconcertante era que ese silencio no se veía como secreto.
Se veía como madurez.

Nora no sentía que estuviera ocultando algo. Sentía que estaba gestionando algo, y que la gestión, por definición, no requiere testigos. Contar lo que comía, lo que pesaba, lo que medía, lo que sentía al mirarse al espejo: todo eso le habría parecido una intrusión en un proceso que era suyo. No por vergüenza, sino por una idea nueva y firme de que ciertas cosas son privadas porque pertenecen al territorio del proyecto personal.
El problema con los proyectos personales es que, cuando son tan personales que nadie puede acceder a ellos, dejan de ser proyectos y se convierten en murallas.
El lunes, Clara recibió un mensaje de Vera.
No era habitual. Vera y Clara apenas se habían cruzado en algunos cumpleaños y en las dos veces que había llevado a Nora y a ella al centro comercial. El mensaje era educado y un poco torpe.
*Hola Clara, soy Vera, la amiga de Nora. No sé si estoy bien haciéndote esto pero quería comentarte una cosa. A lo mejor es una tontería. ¿Podemos hablar un día? Un beso.*
Clara leyó el mensaje tres veces.
La primera como madre.
La segunda como alguien que ya sabía.
La tercera como alguien que no quería saber.
Respondió a los cinco minutos. Propuso un café al día siguiente, en una cafetería cerca del instituto, a las cinco. Vera aceptó. Nora no sabía nada de ese intercambio. Clara no le dijo nada. No era un secreto, exactamente. Era otra cosa: una conversación paralela, de las que empiezan a tejerse en las casas donde algo va mal pero nadie ha logrado nombrarlo.
Vera llegó cinco minutos tarde, con la mochila aún al hombro y el pelo recogido en una coleta floja. Tenía esa mezcla de aplomo y vulnerabilidad que tienen las adolescentes cuando están intentando ser adultas sin

dejar de sentirse niñas. Clara se levantó para recibirla y la abrazó con una naturalidad que no sentía del todo. Pidieron dos cafés. Vera pidió el suyo con leche de avena y Clara pensó, sin razón, que antes no habría especificado.
-Gracias por venir- dijo Clara.
-No sé si debería estar aquí- respondió Vera. -Pero no sé qué hacer.
-¿Con Nora?
-Claro. Con Nora.
Vera removió el café aunque no le había puesto azúcar.
-Nora está muy rara. Bueno, no rara. Es que está...
-buscó la palabra- como fuera.
Clara esperó.
-No es que esté triste, exactamente. A veces parece contenta. Pero es una contenta rara, como si estuviera orgullosa de algo que no cuenta. Y cuando come, o cuando no come, hay algo que se cierra. No sé explicarlo bien. Se le cambia la cara. Es como si viera la comida como una enemiga pero al mismo tiempo como un reto, y yo no sé en qué categoría está más.
Clara apretó la taza.
-¿Has notado algo concreto?
-Tiene una carpeta en el móvil con fotos suyas. No me lo dijo. Vi la notificación una vez cuando me enseñó otra cosa. No sé qué había dentro, pero eran muchas.
-¿Fotos de su cuerpo?
-V Creo que sí. Del cuerpo y de la cara. Como comparativas.
Clara sintió algo que no era sorpresa. Era la confirmación de algo que ya sabía pero que necesitaba que alguien dijera en voz alta, porque una sospecha dicha por otra persona deja de ser paranoia y se convierte en dato.
-¿Cómo está con la comida?

-Ahora come menos. O come cosas muy específicas. Y si le propones algo que no está en su lista, no dice que no. Dice "no gracias" con una cara que te hace sentir culpable por haberlo propuesto. Como si tú fueras la que está mal.
Clara asintió despacio.
-El otro día le ofrecí gusanitos en la biblioteca y se enfadó. No gritó ni nada. Pero cambió. Estuvimos una hora trabajando sin hablarnos bien. Y luego, al salir, fue como si nada. "Luego te mando esto." Normal. Pero fría.
-¿Cómo la ves tú? -preguntó Clara.
Vera bajó la vista al café.
-La veo como si estuviera en un sitio donde yo no puedo entrar. Y eso me da miedo porque antes entraba en todos sus sitios.
Clara quiso decir muchas cosas. Quiso preguntar si Nora había hablado de peso, de calorías, de cuentas de redes sociales, de algún creador concreto. Quiso pedir nombres, URLs, la lista exacta de lo que Nora veía antes de dormir. Pero se contuvo. Vera no era una informante. Era una adolescente asustada por su amiga, y tratarla como una fuente habría traicionado el gesto que había hecho al sentarse ahí.
-¿Has sentido que te juzga? -preguntó Clara.
-A veces. Pero no de forma directa. Es más sutil. Como si yo fuera menos fuerte porque como lo que me apetece. Como si ella estuviera en un nivel superior. Lo curioso es que no es arrogante. Es que de verdad lo cree.
Vera bebió un sorbo y torció la boca.
-Yo no quiero que se ponga enferma. Pero tampoco sé dónde está la línea. A lo mejor estoy exagerando y ella solo está cuidándose. A lo mejor soy yo la rara por notar esto.
-No eres tú la rara- dijo Clara.

Lo dijo con una firmeza que pretendía calmar a Vera y que, en realidad, se estaba diciendo a sí misma.
Cuando llegó a casa, Nora estaba en el salón con el portátil. No estudiaba. Clara lo supo porque el movimiento de los ojos era lateral, no de lectura. Estaba viendo algo que cerró al oír la llave.
-¿Cómo ha ido el día? -preguntó Clara, dejando el abrigo.
-Bien.
-¿Has comido?
-Sí.
-¿Qué?
-Pollo y arroz.
Clara se quedó quieta un instante. La precisión de la respuesta le pareció una pista y una trampa al mismo tiempo. Quien dice "pollo y arroz" ha pensado en lo que ha comido. Quien piensa en lo que ha comido de forma tan nítida a las seis de la tarde no es alguien que come de paso, sino alguien que come como parte de un sistema.
-¿Quieres que prepare algo para la cena? -preguntó.
-No tengo hambre.
-Has dicho eso a las dos. Y a la una. Y ayer a las ocho.
Nora cerró el portátil con un gesto que no era brusco pero que tenía la textura de una puerta.
-Mamá, no tengo hambre. Punto.
-Yo no te pregunto si tienes hambre. Te pregunto si vas a cenar algo.
-No. No voy a cenar algo.
Clara asintió. Nora subió a su cuarto. La puerta se cerró con el sonido blando de las puertas que no quieren ser puertas cerradas pero lo son.
En la cocina, Clara abrió la nevera y se quedó mirándola sin verla. El yogur natural que había comprado estaba intacto. Las espinacas. Los huevos. Todo dispuesto para una vida normal en una casa

donde la normalidad se estaba usando como camuflaje.
Se sentó en la silla y se tapó la cara con las manos. No lloró. No era un momento de llanto. Era un momento de esos en que el cuerpo necesita un gesto físico para absorber lo que la cabeza no puede procesar. Estuvo así dos minutos, con las manos en la cara y los codos en la mesa, mientras la nevera zumbaba detrás con esa indiferencia mecánica que tienen los electrodomésticos y, en general, todas las cosas que no son personas.
León llegó a las ocho.
Traía una bandeja de sushi que había comprado en la estación, pensando que sería una cena sencilla y alegre. Puso la caja en la mesa y abrió los palillos con ese entusiasmo que tiene la gente que no ha pasado el día pensando en nada difícil.
-¡Sushi!
Nora no bajó.
Clara lo llamó desde abajo.
-¡Nora! ¡Cena!
-¡No tengo hambre!
León frunció el ceño.
-¿No tiene hambre?
-No.
-¿Desde cuándo?
Clara lo miró.
-León.
-¿Qué?
-Nora no cena desde hace tres días.
León se quedó con los palillos a medio desplegar. Su cara hizo un recorrido rápido entre la sorpresa, la confusión y algo que quería ser preocupación pero no encontraba la forma.
-¿Tres días? ¿Pero cena en el instituto?
-No lo sé.

-¿No lo sabes?
-No lo sé, León.
Hubo un silencio que no era de los diplomáticos. Era de los brutos, de los que ocurren cuando alguien recibe información que no encaja con su mapa del mundo y necesita recalibrar antes de hablar.
-¿Y no le has dicho nada?
-Le he dicho cosas. Me dice que no tengo hambre, punto.
-¿Y la cantidad? ¿En las comidas?
-Menos.
-¿Cuánto menos?
-Lo bastante para que se note y lo bastante poco para que parezca normal.
León dejó los palillos en la mesa.
-Pero si el fin de semana comió en el restaurante. Pollo y todo.
-Sí. La mitad del plato.
-¿La mitad?
-La mitad, León. Medio pollo, dos tragos de agua y una cara de persona que ha cumplido una obligación. ¿Tú no lo viste?
León abrió la boca y la cerró. Su cara tenía la expresión de quien busca en un archivo que no existe.
-Yo creí que estaba bien. Estaba contenta. Hizo una broma.
-Hace bromas. Come poco. Pesa lo que pesa. Y por las noches se encierra con el móvil y una carpeta de fotos que no enseña.
-¿Qué fotos?
-Suyas.
León se sentó.
La silla crujió bajo su peso con un sonido que, en otro momento, habría sido intrascendente. Ahora parecía una queja del mobiliario.

-Pero si la vimos el médico hace dos meses. Estaba bien.
-El médico midió peso y altura. No midió lo que pasa dentro de su cabeza cuando se mira al espejo.
-Y eso, ¿cómo se mide?
Clara se sentó frente a él.
-No lo sé. Pero sé que algo pasa y que no sabemos cómo hablarlo con ella porque cada vez que intentamos decir algo, nos sale una frase de manual y ella nos devuelve otra y todo queda en empate y ella sube a su cuarto y yo me quedo abajo pensando que debería haber dicho otra cosa.
León se quedó callado un rato.
Luego dijo, con una voz que no era la suya habitual sino una más pequeña:
-¿Crees que está enferma?
Clara no respondió enseguida. Quería ser precisa. Quería ser honesta. Quería no asustar a León más de lo necesario y, al mismo tiempo, no tranquilizarlo con una mentira que él aceptaría porque le convenía.
-Creo que está empezando algo que, si no lo cortamos, puede acabar siendo una enfermedad. Y creo que no sabemos cómo cortarlo porque no sabemos dónde empieza el corte.
-Si quiere menos peso, se lo lleva el médico y...
-El médico no es el problema. El problema es que ella ha convertido esto en una identidad. No es una dieta. Es una forma de ser. Y si le quitas la forma de ser, ¿qué le queda?
León se frotó la cara con las dos manos.
-Joder, Clara.
-Sí.
Se miraron. Era la primera vez, en semanas, que se miraban de verdad, sin pantallas ni tareas ni la rutina interpuesta entre los dos. Y lo que se veían no era solo preocupación. Era también el reconocimiento de que

cada uno había estado procesando aquello a su velocidad, y que las velocidades no habían coincidido, y que esa desincronización era ya parte del problema.
-León.
-Dime.
-Tengo que hablar con ella. Pero necesito que estés tú también. No como juez. Como padre.
-¿Y qué le digo?
-La verdad. Que la vemos. Que no es una acusación. Que nos importa.
León asintió. Cogió un rollo de sushi con los palillos y se lo comió despacio, con la mirada perdida en un punto de la pared que no era nada sino el sitio donde había caído su incapacidad de ver antes lo que ahora le estaba cayendo encima.
Arriba, Nora estaba tumbada en la cama con el móvil sobre el pecho.
No miraba nada concreto. Pasaba por cuentas de redes sociales con esa velocidad automática que no implica lectura sino inmersión. Una mujer en pijama de gimnasio bebiendo un batido verde. Un texto sobre los beneficios de caminar en ayunas. Otra mujer, más joven, explicando que había dejado el azúcar y su vida había cambiado. Un vídeo de veinte segundos donde alguien partía un aguacate en dos mitades exactas y lo llamaba desayuno equilibrado.
Nora no se daba cuenta de que cada uno de esos contenidos le daba la misma información, expresada con variaciones mínimas: que el cuerpo es un lugar donde ocurren cosas y que esas cosas se pueden controlar, y que controlarlas es una forma de virtud, y que la virtud se ve, y que verse es la prueba.
Le quitó el sonido al siguiente vídeo. Lo vio en silencio, con los labios levemente apretados, como si estuviera memorizando una lección.
En algún punto, abrió la carpeta.

No eran fotos obscenas ni nada que pudiera ser juzgado desde fuera. Eran retratos suyos, de cuerpo medio, con luz diferente, ropa diferente, una expresión que iba endureciéndose en cada foto. No sonreía en las más recientes. No es que estuviera seria. Es que estaba evaluando.

Las pasó una por una. Se detuvo en la última. Era de esa misma tarde, en el baño, con la puerta cerrada. Camiseta ajustada, brazos a los lados, barbilla arriba. La había hecho para comparar. Compararla con qué, exactamente, no habría podido decirlo. Con la de ayer. Con la de hace dos semanas. Con las de las cuentas que seguía. Con una versión de sí misma que no existía todavía pero que era, en su cabeza, la meta.

La miró dos minutos.

Luego la borró. No porque no le gustara. Porque no le gustó lo suficiente.

Eso era parte de la lógica del proyecto: nunca había una foto buena. Había fotos menos malas, fotos tolerables, fotos que se acercaban a algo. Pero la foto que cerraba el proceso no existía, porque el proceso no cerraba. Era infinito. Eso, que en otro contexto habría sido frustrante, a Nora le parecía estimulante. Significaba que todavía había trabajo que hacer. Significaba que el cuerpo seguía siendo un terreno.

Guardó el móvil en la mesilla y apagó la luz.

En la oscuridad, puso una mano sobre el estómago. Lo notó plano, o casi. Le gustó la sensación de hueco, de leveza, de estar contenida. El hambre no había desaparecido del todo, pero se había vuelto una presencia amable, como un perro que duerme a tus pies: no molesta, pero te confirma que no estás solo.

Pensó: mañana camino más.

Pensó: mañana desayuno menos.

Pensó: mañana me hago otra foto y comparo.

Se durmió con esos planes ordenados en la cabeza, como una lista de tareas que un día cualquiera habría incluido deberes y una salida con Vera y, ahora, solo incluía cosas que tenían que ver con el cuerpo.
El miércoles, Clara hizo algo que llevaba semanas evitando.
Buscó en su propio móvil, en la cuenta que había tenido con treinta y tantos años y que ahora usaba poco, las fotos de aquella temporada. No las de la adolescencia, que estaban en cajas de cartón en casa de Julia. Las de los treinta, las digitales, las que todavía vivían en algún disco del móvil anterior que había migrado de aparato en aparato como archivos fantasmas.
Las encontró en una carpeta llamada "varios" que no abría desde hacía años.
Allí estaban. Fotos de cuerpo medio, en bikini, en el espejo del baño. Sin cara a veces. Con luz de mañana. Con el estómago hundido y la clavícula marcada y una expresión que ahora, con distancia, le resultaba reconocible: la expresión de alguien que se mira para comprobar, no para verse.
Se quedó mirando una foto mucho rato.
Era de un verano en el que había bajado peso de forma que entonces llamó disciplina y ahora llamaba otra cosa. En la foto, llevaba un bañador negro. Estaba de perfil. Tenía veintiocho años. Atrás quedaba la temporada de los dieciocho, la del cerebro partido en dos, la de las galletas contadas y los fines de semana medidos. Pensó que aquello se había acabado y, en gran medida, era verdad. Pero lo que no se había acabado era la huella, el modo de mirarse, la costumbre de comprobar. Que se hubiera calmado no significaba que se hubiera ido. Significaba que se había vuelto silenciosa, que había aprendido a convivir sin exigir atención.

Ahora veía esa misma mirada en las fotos de su hija. No en las que Nora se hacía ahora, que no conocía, sino en los gestos: la forma de apartarse del espejo sin detenerse del todo, el modo de cruzar los brazos por delante, la costumbre de tocarse la cintura con los dedos como comprobando algo.
Cerró la carpeta.
Borró la carpeta.
No porque creyera que borrarla iba a borrar nada. Sino porque no soportaba tenerla a mano.
Esa noche, Clara y León subieron juntos a hablar con Nora.
No habían acordado un guion. Habían acordado algo más difícil: no tener uno. Entrar sin frases preparadas, sin argumento, sin la idea de convencerla de nada. Solo decir lo que veían y esperar a ver qué pasaba.
Llamaron a la puerta.
-Adelante- dijo Nora.
Estaba sentada en la cama con un libro abierto que no estaba leyendo. Al verlos entrar juntos, a esa hora, sin motivo aparente, levantó la vista con una mezcla de alerta y desconfianza que intentó disimular con una sonrisa.
-¿Qué pasa?
Clara se sentó al borde de la cama. León se quedó de pie, apoyado en la pared, con los brazos cruzados. Ninguno de los dos había planeado las posiciones, pero las posiciones decían algo: ella cerca, él a distancia.
-Nora, queremos hablar contigo.
-¿De qué?
-De ti.
Nora cerró el libro.
-Suena grave.
-No es grave. O no queremos que lo sea. Solo queremos hablar.

Hubo un silencio breve. Nora los miró a los dos con la inteligencia rápida de los adolescentes, que detectan antes que nadie cuándo un adulto viene con intención.
-¿He hecho algo?
-No. Por eso es difícil.
Nora frunció el ceño.
-Pues no os entiendo.
-Te noto distinta- dijo Clara.
-¿Distinta cómo?
-Comes menos. Sales a andar antes de clase. Te cierras más. Pesa menos en la basura, menos platos en el lavavajillas. Sé que suena raro decirlo así, pero lo veo.
Nora soltó una risa corta y tensa.
-¿Ahora controlas la basura?
-Sí. Porque cuando algo cambia en una casa, lo primero que cambia son las cosas pequeñas. Las que nadie mira.
Nora se cruzó de brazos.
-Yo estoy bien.
-No digo que estés mal. Digo que estás distinta.
-Distinta no es malo.
-No. Pero a veces distinto esconde algo.
León se removió contra la pared.
-Nora, tu madre y yo hemos notado... -se detuvo, buscó las palabras, no las encontró, siguió con lo que tenía- ...que has cambiado mucho en poco tiempo. Y no nos preocupa que te cuides. Nos preocupa que no sepamos dónde estás.
-¿Dónde estoy? Estoy aquí.
-No. A veces estás aquí y a veces estás en un sitio donde no podemos entrar.
Nora los miró a los dos. Su cara era una máscara de tranquilidad que, por debajo, contenía algo que se movía. Clara lo vio: un temblor mínimo en la mandíbula,

una tensión en los hombros que no estaba cuando habían entrado.
-¿Qué queréis que os diga? ¿Que estoy haciendo una dieta? ¿Que me cuido? Sí. Me cuido. No veo qué tiene de malo.
-No tiene nada de malo- dijo Clara.
-Pues entonces no sé de qué hablamos.
-Hablamos de que "me cuido" a veces es una frase que se usa para no decir otra cosa.
-¿Y cuál es la otra cosa?
Clara respiró.
-La otra cosa es que a veces "cuidarse" es una forma de hacerse daño sin que parezca daño.
Nora se quedó callada.
No era un silencio diplomático. Era el silencio de alguien a quien le acaban de nombrar algo que no quería que se nombrara. Una grieta en el muro del proyecto. Por primera vez en semanas, alguien había usado una palabra que no encajaba en el vocabulario del bienestar, de la elección, de la mejor versión. Alguien había dicho daño. Y la palabra, aunque Nora no la aceptara, se quedó en la habitación como un objeto extraño que nadie se atrevía a tocar pero que nadie podía ignorar.
-Sabes qué- dijo Nora, y su voz era más baja que antes- lo que me gusta es que por fin hago algo bien y vosotros lo convertís en problema. Si comiera mierda todo el día no diríais nada. Si pasara horas en el sofá, tampoco. Pero resulta que ahora me muevo, como sano, duermo bien, y eso es lo os preocupa. Es gracioso.
-Lo que nos preocupa no es que te muevas- dijo León.
-Entonces ¿qué?
-Que no parezcas feliz.
-Estoy feliz.
-No. Estás ocupada. No es lo mismo.

Nora los miró con una fiera que no era de cabreo sino de miedo. Porque por primera vez alguien le había dicho algo que rozaba la verdad, y la verdad, cuando la rozan, duele aunque no la aceptes.
-Bueno, pues ya habéis hablado. ¿Puedo estudiar?
-Sí- dijo Clara.
Se levantó. León también. Salieron del cuarto en silencio, con esa sensación de haber dicho algo y no haber dicho nada, de haber abierto una puerta que Nora había cerrado desde dentro antes de que ellos terminaran de girar el pomo.
En el pasillo, León le puso una mano en la espalda a Clara.
-Se la diremos mañana a alguien que sepa más.
-¿A quién?
-Al médico. O a alguien que entienda de esto. No podemos solos.
Clara asintió.
No era la solución. Era el primer paso. Y el primer paso, aunque pequeño, era ya una forma de admitir que el problema existía, que no era un capricho, que no era una racha, que no era "una cosa de la edad". Era algo que estaba ocurriendo dentro de su casa y dentro de su hija y que ellos, solos, con frases honestas y miradas profundas, no iban a poder desactivar.
Abajo, la casa quedó en silencio.
Arriba, Nora abrió la cámara frontal.
No se hizo una foto. Solo se miró. En la pantalla, su cara le devolvió una mirada que no era la de antes. No era la niña que corría desnuda por el pasillo. No era la chica que comía sandía a dos manos en la playa. Era alguien que estaba aprendiendo a vivir dentro de un proyecto que la iba a ir estrechando hasta que el proyecto fuera, él mismo, una jaula con la forma exacta de su cuerpo.
No lo sabía todavía.

O lo sabía y no podía dejarlo.
Que son, a veces, la misma cosa.
La casa siguió funcionando.
La nevera siguió zumbando. El lavavajillas siguió llenándose a medias. Las mañanas siguieron empezando con alarmas que sonaban a la misma hora para personas que se levantaban con intenciones cada vez más distintas. Y en algún punto de esa normalidad que seguía siendo normal solo en apariencia, algo se acumulaba con la paciencia callada de los problemas que crecen en las grietas de las casas donde nadie ha dicho todavía la frase que lo cambia todo.

**Capítulo 5. El algoritmo entra en la habitación**

Lo que Clara y León no sabían, o sabían solo de oídas, como se sabe el nombre de una ciudad donde uno nunca ha estado, era que Nora no estaba sola.
No en el sentido en que ellos usaban la palabra. Para ellos, "estar sola" significaba puerta cerrada, móvil encendido, silencio al otro lado del pasillo. Para Nora, en cambio, la soledad era una cosa completamente distinta: era la compañía densa, constante, casi orgánica, de una voz que le hablaba desde la pantalla con la familiaridad de una amiga íntima y la insistencia de una predicadora.
Esa voz no tenía un solo rostro. Tenía cientos.
El algoritmo, que es una palabra técnica para algo que se siente como destino, había hecho su trabajo. Lo había hecho con la paciencia de quien no tiene prisa porque no tiene conciencia del tiempo. No persiguió a Nora. La esperó. La esperó en la primera búsqueda

inocente, en el primer vídeo visto hasta el final, en la primera pausa de tres segundos sobre una imagen que, sin que ella lo supiera, era una señal.
A las señales el algoritmo responde. No juzga. No pregunta si la pausa fue curiosidad o herida. Solo registra. Y registra con una precisión que cualquier clínica envidiaría: aquí una niña de quince años, en una ciudad del norte de España, se ha detenido cinco segundos sobre un vídeo donde una chica de su edad muestra, en cuatro ángulos, la transformación de su cuerpo en seis meses. El algoritmo anota: interés. Propone: más. Y más, y más, y más, hasta que el más deja de ser propuesta y se convierte en paisaje.
Nora no recordaba cuándo había empezado.
Eso, que podría parecer un detalle menor, era la parte más importante. El algoritmo no se introduce en la vida de una persona con el estruendo de una puerta derribada. Se introduce con la suavidad de un cambio de luz. Un día el muro es de un color. Al día siguiente es del mismo color, pero ligeramente distinto. Nadie lo nota. Nadie necesita notarlo. El cambio se instala bajo el umbral de la conciencia y, cuando sube, ya ha dejado de ser cambio para ser naturaleza.
El primer vídeo, probablemente, fue uno de esos que aparecen en el feed sin que uno los busque. Un contenido ligero, fabricado para retener la atención en los primeros dos segundos: alguien parte un plátano, lo pone sobre una rebanada de pan integral, añade mantequilla de almendras y lo llama desayuno. Una voz en off, amable, dice que así es como empezó su cambio. La palabra cambio no se refiere a nada concreto. Es un contenedor donde cada espectador vierte su propia expectativa.
Nora vio el vídeo hasta el final.
Eso fue todo. Una mirada completa, sin desviar los ojos, en un momento del día en que estaba aburrida y

el móvil era la respuesta automática al aburrimiento. Pero el algoritmo registró la retención. Y registró también, aunque Nora no lo supiera, que después de ese vídeo no deslizó el dedo hacia abajo con la misma velocidad que antes. Hubo una pausa. Un instante de vacilación. El equivalente digital de detenerse en la calle ante el escaparate de una tienda donde uno no tiene intención de entrar pero donde algo, algo, ha capturado la mirada.

A partir de ahí, el feed cambió.

No de golpe. Con lentitud, con la progresión casi imperceptible de quien sube el volumen de la música un punto cada cinco minutos sin que nadie en la habitación proteste. Un vídeo sobre rutinas de mañana. Otro sobre los beneficios de caminar en ayunas. Una chica que muestra lo que come en un día y lo llama honesto. Otra que cuenta que dejó el azúcar y la vida le cambió. Un texto breve sobre la diferencia entre hambre física y hambre emocional. Un reto de treinta días para sentirse mejor.

Ninguno de esos contenidos, por separado, era problemático.

Esa era la eficacia del sistema: cada pieza, aislada, era inofensiva. Incluso podía ser saludable. Caminar en ayunas tiene beneficios. Comer más vegetales tiene beneficios. Distinguir hambre física de hambre emocional es, en manos de un nutricionista, una herramienta útil. El problema no estaba en ninguno de los mensajes. Estaba en la suma, en la repetición, en la insistencia con que el algoritmo reunía piezas que, tomadas en conjunto, dibujan una sola idea con la obstinación de un mosaico: que el cuerpo es un proyecto, que el proyecto requiere control, y que el control es virtuoso.

Y sobre todo: que todo eso es elección.

Vera había visto parte de esto.

No todo. Vera no entraba en la cuenta de Nora, no conocía la lista de cuentas que seguía, no sabía que en la carpeta de guardados de Nora había ya más de doscientos vídeos organizados en subcarpetas por temática: rutinas, comparativas, qué como en un día, transformaciones, frases motivadoras. Vera no sabía que Nora, antes de dormir, pasaba por esas carpetas con la cadencia de quien reza, y que esa cadencia era, para ella, una forma de oración laica: el ritual de confirmar que el mundo, ordenado de esa manera, tenía sentido.

Pero Vera había visto algo.

Había visto a Nora enseñándole un vídeo en el patio del instituto, con la naturalidad de quien comparte un chiste.

—Mira, esta tía es bestia. Come solo huevos y aguacate y dice que así tiene energía para todo el día.

Vera se rio.

—Qué asco.

—Pues a mí me parece interesante.

No dijeron más. Pero Vera registró el adjetivo. Interesante. No raro, no asco, no exagerado. Interesante. Era la palabra que se usa cuando algo se aparta de lo esperado y, en ese apartarse, revela algo que merece atención. Vera no pensó en ese momento que estuviera pasando nada. Pensó que Nora era Nora, que siempre había tenido opiniones raras sobre las cosas y que las defendía con una convicción que a veces resultaba graciosa.

Lo que Vera no podía ver era que esa convicción no era suya.

Era prestada. Llegaba a Nora en frases cortas, formuladas para ser repetidas, con esa estructura sintáctica que tienen los contenidos diseñados para el feed: afirmación breve, pausa, giro, resolución. "Tu cuerpo es tu casa." "Elige lo que te nutre." "La

disciplina es una forma de amor." Nora las repetía como si fueran suyas, y en cierto modo lo eran, porque las había hecho suyas al integrarlas en su manera de ver el mundo, y nadie que integra una idea en su manera de ver el mundo la siente como ajena.
Ese era, quizá, el mecanismo más sutil.
No era que el algoritmo le dijera a Nora qué pensar. Era que le daba un vocabulario y un marco, y dentro de ese marco cualquier pensamiento que encajaba se sentía verdadero y cualquier pensamiento que no encajaba se sentía sospechoso. La idea de que comer menos podía ser problemático no encajaba. La idea de que el control podía ser jaula no encajaba. La idea de que una chica que se cuidaba podía estar, al mismo tiempo, haciéndose daño, no encajaba. Y lo que no encajaba, dentro de un marco, no se cuestiona. Se descarta.
El jueves, Clara llamó a la pediatra.
No al médico de cabecera, que era por donde lo habitual. A la pediatra que había visto crecer a Nora desde los seis años, una mujer de nombre Elena que tenía la forma de hablar de quien ha visto demasiados cuerpos jóvenes empezar a fallar y ha aprendido a no asustarse pero tampoco a tranquilizarse demasiado.
—Clara, qué gusto. ¿Va todo bien?
—No, Elena. Creo que no.
La pausa que siguió fue la de alguien que cambia de registro.
—Cuéntame.
Clara habló. No con la precisión de un informe, sino con la torpeza de una madre que ha pasado semanas observando detalles y que ahora, al nombrarlos en voz alta, se da cuenta de que cada uno por separado podría ser inofensivo y que solo en la suma adquieren su peso. Comida fraccionada. Cantidades menores. Ejercicio matutino nuevo. Carpeta de fotos. Aislamiento

selectivo. Posturas que cierran. Frases que sonenan a manual.
Elena escuchó sin interrumpir.
—¿Cuánto peso crees que ha perdido?
—No lo sé. No la peso. Pero se le notan las clavículas y antes no.
—¿Y ella habla de peso?
—No. Nunca. Habla de cuidarse. De sentirse mejor. De energía.
—Eso es típico y es complicado. Las que vienen diciendo que quieren bajar peso son más fáciles de abordar. Las que vienen diciendo que quieren sentirse mejor son más resbaladizas, porque se han construido un discurso donde lo que hacen es correcto.
Clara apretó el teléfono.
—¿Qué hago?
—La traes. La veo. Pero no la convencen desde fuera. Esto, si está empezando lo que parece, necesita que alguien que no sea su madre le ponga palabras, y necesita que ella las escuche sin sentirse atacada. Es muy delicado. Si vamos con todo, se cierra. Si vamos con poco, no llega.
—¿Y si no quiere venir?
—No le des opción. No como castigo. Como preocupación. "Vamos a ver a Elena porque hace tiempo que no te veo y quiero asegurarme de que todo está bien." Nada más. Nada de "necesitamos hablar". Nada de "estás muy delgada". Esas frases activan el mecanismo de defensa y, te lo digo por experiencia, el mecanismo de defensa de una chica de quince que ha hecho de esto un proyecto es más sólido que cualquier argumento que tú puedas construir.
Clara apuntó la cita. Elena tenía hueco el lunes a las doce.
Colgó y se quedó en el pasillo, de pie, con el teléfono en la mano y la sensación de haber hecho lo correcto

sin que lo correcto le produjera ninguna calma. Lo correcto, a veces, no calma. Lo correcto a veces no es más que el primer movimiento de una pieza que todavía no sabe cuántas otras piezas va a arrastrar.
El sábado, Nora salió a caminar antes de desayunar. Era su tercera salida de la semana. No lejos. Cuarenta minutos por el parque, con auriculares, con una app que medía pasos y calorías y que le daba, al final, un número que ella miraba con la solemnidad de quien lee un veredicto. El número era, para ella, una prueba. La prueba de que había hecho lo correcto. De que el día, antes de empezar, ya tenía un logro.
Cuando volvió, León estaba en la cocina preparando café.
La vio entrar. Cerró la nevera despacio.
—¿Has desayunado?
—Todavía.
—Son las diez y media.
—Salí a caminar.
—Lo sé. Pero antes de caminar, ¿comiste algo?
Nora se sirvió agua.
—No me apetecía.
León la miró. La miró de verdad, con esa atención que las semanas anteriores no había tenido y que ahora le llegaba como una luz que se enciende tarde y revela muebles que siempre estuvieron ahí pero que la oscuridad permitía ignorar. Vio los pantalones de chándal más holgados de lo que recordaba. Vio el gesto con el que se servía el agua: no era sed, era ceremonia. Vio, sobre todo, que Nora no le devolvía la mirada.
—Siéntate. Voy a hacerte un café, al menos.
—No quiero café.
—Un té, entonces.
—No quiero nada, papá. Solo he venido a ducharme.
Y subió.

León se quedó con la cafetera en la mano y la sensación de haber intentado abrir una puerta empujando cuando la puerta se abría tirando.
No dijo nada. No porque no tuviera nada que decir, sino porque todo lo que tenía que decir le parecía, en ese momento, demasiado grande para la cocina y demasiado pequeño para el problema.
El lunes, Clara llevó a Nora a la consulta de Elena.
No le dijo la verdad entera. Le dijo una verdad parcial, que es la forma más útil de verdad cuando se trata de mover a una adolescente de su territorio a otro sin que active las alarmas.
—Hace meses que no te ve. Quería que te revisara. Nada más.
Nora aceptó con la indiferencia estudiada de quien no quiere parecer preocupada pero tampoco quiere dar motivo de preocupación. Iba con un libro en la mochila y los auriculares colgando del cuello, como si la consulta fuera un trámite a soportar entre dos cosas más importantes.
Elena los recibió con la calma de siempre.
Habló con Nora primero a solas. Le preguntó por el instituto, por Vera, por las asignaturas, por el sueño. Nora respondió con frases de longitud media, ni cortas ni largas, como calibradas para no revelar ni para ocultar. Luego Elena le preguntó por la comida.
—Como normal.
—¿Qué es normal para ti?
—Pues... lo que me apetece. Pollo, arroz, verduras. A veces fruta.
—¿Desayunas?
—A veces.
—¿A veces es cuántas veces por semana?
Nora lo pensó.
—Tres o cuatro.
—¿Y los días que no desayunas, comes algo antes?

—No.
—¿Cómo te sientes esos días por la mañana?
—Bien. Ligera.
Elena apuntó.
—¿Te pesas?
—A veces.
—¿A veces es cuántas veces?
—Una o dos por semana.
—¿Y cuando ves el número, qué sientes?
Nora dudó. No porque no supiera la respuesta, sino porque la respuesta le parecía demasiado íntima para decírsela a una mujer con bata que la miraba con una atención que, aunque amable, era clínica.
—Depende.
—¿De qué?
—De si ha bajado o no.
—Y cuando baja, ¿qué sientes?
Nora miró la ventana.
—Alivio.
La palabra se quedó en la consulta como una piedra en agua clara. Elena no la recogió. La dejó hundida, la dejó visible, porque sabía que recogerla demasiado pronto haría que Nora la retirara con la mano.
—¿Y cuando sube?
—Miedo. No mucho. Pero algo.
Elena asintió.
—¿Te miras al espejo?
—Todo el mundo se mira al espejo.
—Sí. Pero ¿te miras para verte o para comprobar?
Nora no respondió.
Elena esperó.
Nora no respondió.
Elena cambió de tono, no de pregunta.
—Nora, voy a pesarte y a medirte. Es rutina. Pero antes de hacerlo, quiero que sepas que lo que hablemos aquí

no sale de aquí, salvo que yo crea que necesitas ayuda que yo no puedo darte. ¿Estás de acuerdo?
—Supongo.
—Supongo es un sí a medias. Lo acepto.
Elena pesó a Nora.
El número no le dijo nada que no supiera. Era bajo para su edad y su altura. No alarmante, no todavía, pero bajo, y sobre todo, más bajo que el de la visita de hace seis meses, que ya estaba en el límite inferior. La curva era descendente. La curva, en este tipo de historias, es lo que importa, porque un peso es una foto y una curva es una película, y la película iba en una dirección.
—¿Puedo ver lo que comes en un día normal?
—¿Para qué?
—Para entender.
—No hay un día normal.
—Entonces uno cualquiera.
Nora sacó el móvil. Abrió una app de registro alimentario. Elena no la pidió, pero Nora la mostró con una mezcla de orgullo y candor que era, en sí misma, un síntoma: la disposición a enseñar el registro como prueba de que todo estaba bajo control, porque la persona que tiene todo bajo control no teme mostrar el control.
Elena miró la pantalla.
Desayuno: té verde, a veces medio plátano. Comida: pechuga de pollo, ensalada verde, sin aliño. Cena: variable, a menudo suprimida. A veces un yogur natural. Agua: dos litros. Ejercicio: 45-60 minutos diarios, caminata o carrera.
No eran cantidades absurdas. Eran cantidades medidas, y eso era lo que las hacía significativas. No había azúcar, no había pan, no había aceite, no había improvisación. Cada comida era una decisión, y cada decisión era una confirmación de que el sistema

funcionaba, y el sistema, una vez que funciona, no se cuestiona: se perfecciona.
Elena cerró la app.
—Nora, ¿te importa si le digo a tu madre algunas cosas?
—Si es lo que hay que hacer.
—Es lo que hay que hacer.
Clara esperó en la sala.
Cuando Elena salió, llevaba la misma cara de siempre, que era la cara de alguien que ha aprendido a no asustar a las madres porque las madres asustadas no ayudan. Pero había algo en la mandíbula, una tensión mínima, que Clara reconoció porque ella misma llevaba esa tensión en la suya desde hacía semanas.
—Siéntate.
Clara se sentó.
—Tu hija no cumple criterios diagnósticos de anorexia. Todavía.
La palabra todavía hizo un ruido sordo.
—Pero está en un terreno que se parece mucho al terreno donde empiezan esas cosas. Ha bajado peso de forma significativa en seis meses. Come menos de lo que necesita. Hace ejercicio en ayunas. Se pesa. Se mide. Se hace fotos. Y, lo que me preocupa más que ninguna de esas cosas, tiene un discurso muy estructurado sobre por qué lo hace, y el discurso es hermético. No hay grietas. Cuando le pregunto cómo se siente, me dice bien. Cuando le pregunto por qué, me dice que se cuida. Y no miente. Lo cree. Eso es lo difícil.
Clara apretó las manos.
—¿Qué hacemos?
—Voy a derivarla a una unidad de salud mental infantojuvenil. No porque esté enferma de forma grave, sino porque está en el punto donde la intervención puede ser preventiva y no solo correctiva. El problema

es que las listas de espera son largas. Puede tardar dos meses, tres.
—¿Dos meses?
—A veces más. Mientras tanto, necesito que hagáis algo en casa. No es terapia. Es contención. Que no se quede sola en la habitación con el móvil después de comer. Que haya comidas en familia, sin pantallas, sin negociación. Que no la peséis en casa. Que no le hagáis comentarios sobre el cuerpo, ni positivos ni negativos. Que si no quiere comer algo, lo ofrezcáis y lo dejéis, sin insistir, sin retirar. Que la veáis. Que la veáis de verdad.
—¿Y el móvil?
Elena dudó.
—El móvil es complicado. Si se lo quitáis, lo vive como agresión. Si lo dejáis sin más, el algoritmo sigue haciendo lo suyo. Lo más realista es reducir el tiempo, no eliminarlo. Y, sobre todo, hablar con ella de lo que ve. No como control. Como curiosidad. "¿Qué estás viendo?" "¿Te interesa?" Hacer que ponga palabras a lo que consume. A veces, nombrar lo que uno mira cambia lo que uno mira.
Clara asintió.
Sabía que todo eso era razonable. Sabía también que razonable no era lo mismo que fácil, y que fácil no era lo mismo que posible, y que posible, a veces, no era lo mismo que suficiente.
—¿Va a empeorar?
—No lo sé. Algunas chicas hacen este recorrido y se detienen a tiempo. Otras no se detienen hasta que el cuerpo las obliga. Lo que sí te digo es que el factor predictivo más fuerte no es el peso. Es el aislamiento. Si Nora se sigue aislando, el riesgo sube. Si sigue conectada, aunque sea con discusiones y enfados y silencios difíciles, el riesgo baja.

Clara salió de la consulta con Nora, que caminaba a su lado con el libro en la mano y los auriculares colgando, y la sintió a la vez cercana y lejana, como una ciudad que se ve desde un tren y que parece estar ahí pero que el movimiento hace imposible alcanzar.
Esa noche, Nora abrió el móvil.
El feed ya no le ofrecía cosas variadas. Le ofrecía una cosa, con matices. Recetas sin carbohidratos. Chicas mostrando lo que comen en un día y llamándolo honesto. Transformaciones de cuerpo en treinta, sesenta, noventa días. Textos sobre la fuerza de la disciplina. Frases sobre el amor propio entendido como elección.
Nora no se daba cuenta de que la variedad había desaparecido.
Para ella, el feed era el mundo, y el mundo, naturalmente, le daba aquello que le interesaba. No concebía que aquello que le interesaba fuera, a su vez, algo que le había sido construido, que el interés fuera un efecto y no una causa, que la ventana por la que miraba no fuera transparente sino teñida, y que el tinte, por sutil que fuera, cambiaba el color de todo lo que veía.
Vio un vídeo.
Una chica de su edad, quizá un año mayor, mostraba cuatro fotos: antes, durante, después, después del después. En la primera, sonreía y tenía un cuerpo normal, sin nada que señalar. En la última, estaba visiblemente más delgada y no sonreía. Miraba a la cámara con la expresión de quien ha ganado algo y ha perdido algo y no sabe todavía cuál de las dos cosas es la que importa.
El texto decía: seis meses de cambio. No más.
Nora dio a me gusta.
Luego dio a guardar.
Luego siguió a la cuenta.

El algoritmo lo registró todo. Y, con la paciencia de quien no tiene prisa porque no tiene conciencia del tiempo, preparó el siguiente contenido.
Y el siguiente.
Y el siguiente.
En la planta de abajo, Clara y León hablaban en voz baja.
No discutían. Hablaban con la lentitud de quienes están construyendo, palabra a palabra, una versión de los hechos que puedan sostener sin que se les caiga de las manos.
—Ha dicho Elena que no la dejemos sola con el móvil después de comer.
—¿Y cómo hacemos eso sin que parezca un secuestro?
—No lo sé. Pero lo intentamos.
—Clara, si le decimos que baje al salón después de comer, lo vive como control.
—Todo lo vive como control. No podemos esperar a que no lo viva como control para actuar, porque eso es esperar a que ella decida que está bien que actuemos, y ella no va a decidir eso.
León se frotó los ojos.
—¿Y la lista de espera?
—Dos o tres meses.
—Dos o tres meses.
—Sí.
—¿Y qué pasa en dos o tres meses?
Clara no respondió.
No respondió porque no sabía, y no saber era, en ese momento, lo más cercano a la verdad que podía ofrecer. Lo que pasara en dos o tres meses dependía de cosas que ella no controlaba: del algoritmo, del feed, de las cuentas que Nora seguía y de las que seguiría, de las fotos que se haría y de las que borraría, del hambre que iba a sentir y de cómo iba a

gestionarla, de las frases que iba a integrar en su cabeza como verdades y de las que, si llegaba, iba a tener que desaprender.
—Mañana comemos juntos —dijo Clara—. Los tres. Sin pantallas. Sin excusas.
—Si no quiere comer.
—Que no coma. Pero que esté ahí.
León asintió.
Subieron juntos. Pasaron por delante de la puerta de Nora. Detrás, silencio. No el silencio del sueño, que es blando. El silencio de alguien que está despierta y mirando algo que nadie más puede ver.
Clara se detuvo un instante frente a la puerta. No llamó. No entró. Solo puso la mano en la madera, con la palma abierta, como quien confirma que la pared existe.
Luego siguió caminando.
En algún punto de esa noche, en algún momento indeterminado entre el sueño y la vigilia, Nora pensó: mañana menos.
Y el algoritmo, que nunca duerme, ya estaba preparando lo que ella vería al despertar.

## Capítulo 6. La estética del bienestar

A la mañana siguiente, Nora bajó a comer con la desgana ceremoniosa de quien acepta una condición sin concederle legitimidad.
No llegó tarde. Tampoco llegó pronto. Llegó en el punto exacto que le permitía no parecer desafiante y, al mismo tiempo, no parecer obediente. Clara ya había puesto la mesa. León terminaba de servir una crema de calabacín en tres cuencos blancos que, en otras circunstancias, habrían parecido inocentes. Pero en

algunas casas, cuando una preocupación entra, los objetos dejan de ser neutros. Un cuenco puede convertirse en medida. Una cuchara, en vigilancia. Una servilleta doblada, en esfuerzo.

—Siéntate —dijo Clara.

Lo dijo sin dureza, pero sin el tono flexible de otras veces. Nora lo oyó. Se sentó. Dejó el móvil boca abajo sobre la encimera, no sobre la mesa. Fue un gesto mínimo, casi elegante, como si quisiera demostrar que nadie necesitaba pedirle nada porque ella ya había entendido las reglas. O, más exactamente, porque quería demostrar que podía cumplirlas sin reconocer su autoridad.

Comieron en silencio durante los primeros minutos. No era un silencio hostil. Era un silencio lleno de cálculo. Clara calculaba cuánto quedaba en el cuenco de Nora cada vez que levantaba la vista. León calculaba qué frase no sonaría acusatoria. Nora calculaba cuántas cucharadas bastaban para que nadie pudiera decir que no había comido. Los tres, sin saberlo, estaban ya dentro de una coreografía nueva, y toda coreografía nueva tiene algo de torpeza: pies que buscan el ritmo, manos que no saben dónde ponerse, cuerpos que todavía no comprenden del todo la música.

—¿Qué tal el examen de filosofía? —preguntó León al fin.

—Bien.

—¿Bien de bien o bien de regular?

—Bien.

La respuesta cayó como una puerta entornada que nadie se atrevía a empujar.

Clara probó otra vía.

—¿Has hablado con Vera?

—Sí.

—¿Está mejor de lo suyo con Paula?

Nora levantó la vista, apenas sorprendida de que su madre recordara ese detalle pequeño de la vida de otra adolescente.
—Supongo.
Volvió al cuenco.
No era solo resistencia. Había en Nora una sensación más difícil de nombrar: la de estar siendo observada desde una distancia que convertía cualquier movimiento suyo en significado. Comer era ahora una acción demasiado visible. Beber agua era visible. Dejar la cuchara en el borde del plato era visible. Y cuando una conducta se vuelve visible hasta ese punto, deja de ser natural. Se teatraliza. Incluso quien no quiere actuar termina actuando.
Clara lo notó cuando vio el modo en que Nora llevaba la cuchara a la boca, con lentitud neutra, sin hambre y sin rechazo. No era la forma de comer de una chica de quince años. Era la forma de alguien que quiere que cada gesto diga: no pasa nada.
Eso era, precisamente, lo que más inquietaba.
Después de la comida, León recogió los platos con una eficiencia innecesaria. Clara secó la mesa. Nora se puso de pie de inmediato, con la intención evidente de volver arriba.
—Quédate un rato abajo —dijo Clara.
Nora se giró.
—¿Por qué?
—Porque sí.
—Eso no es una razón.
—Es suficiente.
Nora sonrió, pero no con humor. Era una sonrisa breve, afilada, sin calor.
—¿Ahora tengo horario de salón?
León intervino antes de que la frase se endureciera más.
—No es un castigo, Nora.

—Ya. Todo lo que no es un castigo pero parece un castigo nunca es un castigo.
Clara sintió la subida inmediata del enfado, esa combustión rápida que a veces enciende el miedo cuando encuentra una salida más manejable. Pero recordó a Elena. Recordó: si vamos con todo, se cierra.
—No te estamos castigando —dijo, más despacio—. Queremos estar contigo un rato. Solo eso.
Nora la miró con una expresión casi incrédula, como si aquella formulación le pareciera una trampa construida con palabras blandas.
—Pues estoy aquí.
Y se sentó en el brazo del sofá, no en el sofá, como quien acepta la presencia común sin conceder comodidad. Cogió el móvil de la encimera. Clara abrió la boca para decir algo. La cerró. Había batallas cuya forma exacta aún no conocía, y lanzarse a todas era una manera de perderlas.
Nora desbloqueó la pantalla.
El algoritmo no tiene intención. No tiene ideología. No tiene maldad. Su forma de operar, precisamente por eso, resulta tan eficaz. No quiere destruir a nadie. Quiere retener. Quiere predecir. Quiere prolongar el tiempo de permanencia lo suficiente para que cada gesto de atención pueda convertirse en otra cosa: en dato, en patrón, en mercado. Y sin embargo, esa ausencia de voluntad no lo vuelve inocente. Solo lo vuelve difícil de mirar. Las personas saben defenderse mejor de un enemigo que de una infraestructura.
Lo que Nora veía aquella tarde no era, en apariencia, destructivo.
Una cocina blanca. Una chica de piel impecable vertiendo semillas de chía en un vaso. Texto en pantalla: *morning reset*. Después, una esterilla junto a una ventana abierta. Un cuerpo delgado estirándose con movimientos lentos. Texto: *move your body with*

*love*. Luego un bol con yogur, arándanos y almendras milimétricamente dispuestos. Texto: *nourish, don't punish*.
Nada en esas imágenes gritaba peligro.
Ese era el problema.
La cultura que durante años había enseñado a las adolescentes a odiar su cuerpo había aprendido a hablar otro idioma. Ya no se presentaba, en muchos espacios, como desprecio, sino como cuidado. Ya no decía adelgaza. Decía desinflámate. Ya no decía controla. Decía escucha tu cuerpo. Ya no decía restricción. Decía disciplina suave. Había sustituido la violencia explícita por una estética tranquila, limpia, luminosa, hecha de maderas claras, plantas, leggings color arena y frases que parecían compasivas mientras empujaban, con delicadeza, en una sola dirección.
La crueldad, cuando se disfraza de serenidad, entra mejor.
Nora no lo pensaba así. Nora pensaba que aquello le gustaba porque era bonito. Porque ordenaba el mundo. Porque, frente al ruido de otras cosas -el instituto, los grupos, las conversaciones donde nunca se sabía del todo qué lugar ocupar-, esa sucesión de imágenes ofrecía una promesa silenciosa de coherencia. Si desayunas esto, si corres así, si organizas tus comidas, si eliges bien, todo encaja. No se trataba solo de estar más delgada. Aunque Clara y León no lo entendieran del todo, y aunque Nora misma no pudiera formularlo, se trataba también de construir una vida que pareciera limpia por dentro.
La estética del bienestar tiene esa fuerza: convierte una conducta en paisaje moral.
No basta con hacer algo; hay que hacerlo dentro de una escenografía reconocible. El vaso con agua y limón sobre la encimera impecable. La caminata al amanecer. El diario con letras redondas. El cuerpo trabajado, pero

no nombrado como objetivo sino como consecuencia natural de una buena relación con una misma. Todo parece voluntario. Todo parece sereno. Todo parece tan razonable que cuestionarlo da vergüenza, como si una estuviera atacando no una práctica sino una virtud.
En el instituto, esa estética también circulaba.
No solo en las pantallas. En las conversaciones. En las bromas. En la jerarquía imperceptible con que unas chicas hablaban de otras. La delgada no era necesariamente la admirada, pero sí la leída. El cuerpo, en ciertos pasillos, funcionaba como un texto continuo donde todos creían tener capacidad de interpretación. "Está más mona." "Se ha dejado." "Ha cambiado." "Se está cuidando." La palabra cuidarse hacía un trabajo inmenso. Permitía decir casi cualquier cosa sin parecer cruel. Cubría la vigilancia con un barniz ético. Convertía la apariencia en responsabilidad.
Vera empezó a entenderlo en el recreo del miércoles. Estaban sentadas en un banco del patio, al sol tenue de febrero, compartiendo unas galletas de máquina que sabían a cartón dulce. Nora no cogió ninguna. Lo hizo con naturalidad estudiada, como quien no rechaza sino simplemente no desea.
—No tengo hambre —dijo, antes de que nadie le ofreciera una segunda vez.
Vera mordió una galleta y miró hacia las pistas, donde dos chicos de segundo corrían detrás de un balón con la energía desordenada de quienes todavía no sospechan que su cuerpo pueda convertirse en asunto.
—Últimamente nunca tienes hambre.
—Tampoco es un delito.
—No he dicho eso.
Nora se encogió de hombros.
A su lado estaba Inés, una compañera de clase que se movía por los grupos con la soltura de quien sabe estar sin pertenecer del todo. Inés observaba mucho.

Hablaba poco, pero cuando hablaba solía hacerlo con una precisión casi molesta.
—En TikTok sale muchísimo eso ahora —dijo, como si siguiera una línea de pensamiento interna que las otras no veían—. Lo de no tener hambre. Lo dicen como si fuera una prueba de autocontrol o algo así.
Nora la miró.
—Nadie ha dicho eso.
—No, ya. Pero está por todas partes.
Vera notó un cambio mínimo en el aire. No una discusión, todavía no. Más bien la preparación silenciosa de una disputa.
—Mi prima también está con eso del pilates, el ayuno y no sé qué —añadió Inés—. Y todo es "me siento mejor", "estoy más ligera", "tengo más energía". Luego se marea en el metro.
Nora dejó escapar una risa breve.
—Pues igual tu prima lo hace mal.
Era una frase pequeña. Pero Vera oyó en ella algo nuevo: no una opinión improvisada, sino un sistema de clasificación. Las que lo hacen bien y las que lo hacen mal. Las disciplinadas y las blandas. Las que entienden y las que no. No era ya solo que Nora estuviera cambiando hábitos; era que empezaba a mirar a los demás desde el prisma de esos hábitos.
—O igual es que hay cosas que están mal aunque se hagan "bien" —dijo Inés.
Nora giró hacia ella del todo.
—Comer mejor y moverte más no está mal.
—Eso no es lo que he dicho.
—Entonces, ¿qué has dicho?
Inés dudó un segundo. No por falta de ideas, sino porque intuía que cualquier formulación demasiado frontal haría que Nora se encapsulara.
—Que a veces una dice que se está cuidando y en realidad se está castigando de forma bonita.

La frase quedó entre las tres.
Vera vio cómo Nora cambiaba de postura. Muy poco. Apenas el modo de cruzar los brazos. Pero ese gesto bastó para que la escena entera se reordenara. La conversación ya no era casual. Había una frontera.
—Qué intensidad —dijo Nora.
—No es intensidad —respondió Inés—. Es que se nota.
—¿El qué?
—Que estás rara.
Vera quiso intervenir, suavizar, convertir aquello en otra cosa. Pero a veces la velocidad de una conversación supera la capacidad de los presentes para corregirla.
—No estoy rara —dijo Nora.
—Vale.
—No, dímelo. ¿Qué es estar rara?
Inés bajó la mirada hacia la galleta que tenía en la mano, como si calculara si merecía la pena seguir. Luego decidió que sí, quizá porque a los quince años aún se confunde con frecuencia la franqueza con la eficacia.
—Estás más borde. Más obsesiva. Y todo el rato estás con vídeos de comida, cuerpos, rutinas. Antes te importaban más cosas.
Nora se puso de pie.
No de manera teatral. No tiró nada. No levantó la voz. Justamente por eso el gesto resultó más contundente. Se colgó la mochila al hombro con un movimiento seco.
—Qué bien. Pues gracias por el informe.
Y se fue.
Vera se quedó sentada, con la galleta reblandecida entre los dedos y una culpa difusa que no sabía colocar. No estaba segura de que Inés hubiera mentido. Tampoco estaba segura de que decir la verdad de ese modo hubiera servido de algo.
—Te has pasado —dijo.

Inés se encogió de hombros, pero no con indiferencia; más bien con una clase de cansancio precoz.
—O igual alguien tenía que decírselo.
—Así no.
—¿Y cómo?
Vera no contestó.
Porque esa era la pregunta. Cómo se le habla a alguien cuando lo que le está pasando se parece tanto a una elección. Cómo se discute con una conducta que viene envuelta en palabras sanas. Cómo se distingue, desde fuera, la disciplina del daño cuando quien se daña parece estar, precisamente, reuniendo pruebas de su virtud.
Nora pasó el resto del recreo en el baño.
No lloró. Se miró al espejo.
Hay momentos en que una adolescente se mira al espejo y no busca belleza. Busca confirmación. Busca evidencia de que la imagen que tiene de sí misma coincide con algo visible. Busca, incluso, una especie de estabilidad ontológica: esto soy, aquí estoy, aún controlo el contorno. Nora se levantó ligeramente la sudadera. Miró la línea de la cintura. Giró el cuerpo un poco. De frente, de perfil. Recordó la palabra de Inés: castigo. La rechazó con una rapidez casi física, como se rechaza una comida que huele mal.
Castigo no.
Cuidado.
La diferencia importaba mucho. Importaba porque si aceptaba la primera palabra, todo el edificio de sentido que llevaba semanas construyendo empezaba a resquebrajarse. Y nadie resiste bien la idea de que aquello en lo que ha invertido tanto esfuerzo puede estar fundado sobre una confusión.
Sacó el móvil. Abrió una carpeta de guardados.
Las imágenes estaban allí, ordenadas, obedientes, listas para restaurar un marco. Un desayuno limpio.

Una rutina de gimnasio. Una frase sobre constancia. Otra sobre amor propio. Nora no era ingenua; sabía que muchas creadoras exageraban, posaban, editaban. Pero eso no anulaba el efecto. Las ideas no necesitan ser completamente creídas para actuar. Basta con que sean funcionales.

La frase que más repetía esos días era una que había visto en fondo beige con tipografía fina: *no todos entenderán tu cambio*.

Eso le ofrecía una solución perfecta.

Si los demás no comprendían, no era porque hubiera algo cuestionable en lo que hacía. Era porque todo proceso serio exige incomprensión externa. La resistencia ajena podía convertirse, así, en prueba de estar haciendo algo importante. Una adolescente con hambre puede soportar muchas cosas; entre ellas, la sospecha de que el sufrimiento tenga valor.

Aquella tarde, Elena llamó a Clara.

No para alarmarla más, sino porque la experiencia le había enseñado que entre una derivación y una espera larga el tiempo se llena con lo que cada familia pueda improvisar, y las improvisaciones, cuando hay miedo, no siempre ayudan.

—Quería insistir en algo —dijo—. No conviertas cada comida en un interrogatorio.

Clara, apoyada en la encimera con el teléfono entre el hombro y la oreja, cerró los ojos.

—Es imposible no mirar.

—Mirar, sí. Interrogar, no. Si cada bocado se vuelve un mensaje, ella va a responder al mensaje y no al hambre.

—¿Y entonces qué hago?

—Sostener estructura. Pocas palabras. Mucha constancia. Y otra cosa: cuidado con felicitarla cuando coma "mejor". Porque lo va a oír como que hay una versión correcta de sí misma actuando para vosotros.

Clara apuntó mentalmente cada frase con la rigidez de quien sabe que olvidar una sola puede tener consecuencias.
—Hoy ha bajado a comer y se ha quedado un rato abajo.
—Eso ya es algo.
—No lo sentí como algo. Lo sentí como una tregua.
—A veces las treguas son lo único que hay al principio.
Elena hizo una pausa antes de seguir.
—¿Has hablado con el instituto?
—Todavía no.
—Habla. No hace falta dramatizar. Solo que sepan que está en observación. Si el aislamiento empeora o notan cosas, que os avisen.
Clara asintió, aunque Elena no podía verla.
Después de colgar, se quedó quieta unos segundos. Había descubierto en las últimas semanas una forma nueva de cansancio. No era solo físico. Era un cansancio de atención. El desgaste de vigilar sin querer vigilar, de estar pendiente de lo que una hija deja en el plato, de las veces que sube y baja escaleras, del sonido de una puerta cerrándose, de la duración de una ducha, de si va al baño antes o después de cenar. El amor, en ciertas fases, se parece demasiado a una guardia.
Esa noche, León intentó algo distinto.
Subió al cuarto de Nora sin una excusa concreta, lo cual ya era en sí mismo extraño porque en esa casa la adolescencia había ido imponiendo, poco a poco, un régimen de fronteras tácitas. Tocó la puerta. Nora tardó unos segundos en decir pasa.
Estaba en la cama, con el portátil abierto sobre las piernas. No parecía sorprendida; parecía molesta de una forma fatigada, como si hubiera agotado el repertorio emocional y solo le quedara una incomodidad plana.

—¿Qué haces? —preguntó León.
—Historia.
—¿Historia con auriculares?
Nora se quitó uno.
—Música.
León asintió y se sentó en la silla del escritorio, que le quedó pequeña. Durante unos segundos no dijo nada. Nora volvió la vista a la pantalla con una concentración ligeramente sobreactuada.
—Cuando yo tenía tu edad —empezó él, y se odió de inmediato por sonar como un padre de manual—, también hubo una época en que me dio por controlar mucho las cosas.
Nora no levantó la mirada.
—Ajá.
—No la comida. Otras cosas. Entrenar. Estudiar. Horarios. Me daba tranquilidad.
Eso sí hizo que Nora lo mirara, aunque no con interés limpio, sino con cautela.
—¿Y?
—Y que a veces lo que parece orden por fuera está tapando bastante ruido por dentro.
Nora sostuvo su mirada un instante. Luego apartó la vista.
—No tengo ruido por dentro, papá.
León supo que la frase no era del todo verdad y supo también que señalarlo la volvería inútil.
—Vale —dijo—. Pero si lo hubiera, no pasaría nada.
Nora cerró el portátil con más fuerza de la necesaria.
—No sé qué queréis que diga.
—Nada concreto.
—Pues parece que sí. Parece que queréis que diga que estoy mal, y no estoy mal. Estoy mejor que antes.
—¿Mejor en qué?
La pregunta salió antes de que pudiera suavizarla.

Nora frunció el ceño. No porque no tuviera respuestas, sino porque tenía demasiadas, y todas resultaban difíciles de traducir a una lengua que sus padres no ridiculizaran o no temieran.
—Me siento más ligera. Más centrada. No pienso todo el rato en comer cualquier mierda. No llego al instituto medio dormida. No sé. Mejor.
León oyó la palabra ligera y recordó a Elena. Oyó centrada y recordó los silencios de las últimas semanas. Oyó mejor y entendió que el lenguaje del conflicto ya estaba contaminado. Las mismas palabras significaban cosas distintas para unos y otros.
—Solo te digo que estamos preocupados.
—Pues no sé por qué.
—Porque te estamos viendo.
Nora soltó una risa seca.
—No. Ahora me estáis viendo. Antes no.
El golpe fue limpio.
León no respondió enseguida porque reconoció, con esa lucidez dolorosa que a veces llega tarde, que había algo de verdad en la acusación. Antes no había visto. O había visto sin atender. El cambio de pantalón, la excusa del cansancio, el desayuno saltado, las frases nuevas, el modo de cerrar la puerta: todo había estado ahí antes de convertirse en relato. Pero los padres también viven dentro de sus automatismos. Tardan en reinterpretar lo conocido como señal.
—Puede ser —dijo al fin.
Nora pareció desconcertada por la falta de defensa.
—Puede ser que no hayamos estado atentos —siguió León—. Pero ahora sí lo estamos.
Ella no dijo nada.
León se levantó.
—No vengo a pelearme contigo.
—Pues todos los días parece que sí.
—Todos los días parece muchas cosas.

Salió del cuarto con la sensación de haber tocado algo verdadero y, al mismo tiempo, de no haber conseguido abrir nada.

Abajo, Clara le preguntó con los ojos cómo había ido. León negó apenas con la cabeza. No era fracaso, exactamente. Era otra cosa más difícil: contacto sin efecto visible. Como golpear una pared y descubrir que del otro lado alguien ha oído el golpe, pero no va a abrir.

El jueves por la noche, Vera escribió a Nora.

No un mensaje largo. No un discurso. Solo: *Perdón por lo de hoy. Inés se pasó y yo no supe cortarlo*.

Nora leyó el mensaje a los tres minutos. No respondió hasta pasada media hora.

*Da igual*.

Vera escribió otra vez.

*No me da igual*.

La pantalla mostró el aviso de que Nora estaba escribiendo. Desapareció. Volvió. Desapareció de nuevo. Al final llegó una sola línea.

*Estoy cansada de que todo el mundo opine sobre lo que hago*.

Vera apoyó el móvil en la almohada y miró el techo. Tenía la intuición confusa de que, si contestaba demasiado, empeoraría algo. Si contestaba poco, parecería cobarde. Eligió una frase intermedia, como se eligen tantas cosas a los quince años: no por convicción, sino por falta de garantías.

*Yo no opino. Me preocupo*.

Esta vez la respuesta tardó más.

*Pues no hace falta*.

Vera no insistió.

A veces la amistad adolescente tropieza con una evidencia brutal: querer ayudar no otorga acceso. La cercanía, incluso la de años, no concede automáticamente el derecho a entrar en el cuarto

mental del otro. Hay umbrales que el afecto no sabe cruzar, sobre todo cuando al otro lado se está formando una lógica cerrada, una pequeña teología privada donde el sufrimiento tiene reglas y recompensas.

En la cama, con el móvil aún en la mano, Nora sintió una punzada fugaz después de enviar ese último mensaje. No culpa exacta. Más bien el eco de una relación que se tensaba. Pensó en escribir otra cosa. No lo hizo. Abrió la aplicación.

El bienestar, en su versión digital más seductora, no se presenta como obligación sino como estilo.

Eso lo vuelve extraordinariamente adaptable al deseo adolescente. Porque la adolescencia no busca solo normas: busca formas. Busca una gramática visible con la que ordenar la identidad cuando la identidad, por dentro, parece un cuarto revuelto. El estilo ofrece un molde. Una secuencia de gestos repetibles. Un "si eres este tipo de chica, haces esto". Nora estaba aprendiendo, sin decirlo así, a habitar un personaje que parecía elevarse por encima del desorden común.

Las cuentas que seguía tenían nombres suaves: *livinglight*, *cleanfuelgirl*, *mindfulhabits*, *glowreset*. Ninguna decía "adelgaza hasta desaparecer". Decían "sé tu mejor versión". "Elige paz". "Haz espacio". En ese vocabulario, quitar siempre suena más noble que perder. Quitas inflamación. Quitas ruido. Quitas excesos. Quitas lo que sobra. Y poco a poco, sin que nadie lo anuncie, una chica puede empezar a sospechar que también ella tiene algo que sobra.

No era una sospecha continua. No era una voz dramática. Era algo más tenue y, por eso mismo, más constante: la idea de que todavía no había afinado lo suficiente su vida. Que había margen para una versión más pura, más nítida, más impecable de sí misma. La

perfección, cuando se reviste de salud, deja de parecer narcisista. Parece responsabilidad.
El viernes, Clara pidió cita con la orientadora del instituto.
No porque esperara una solución. Ya había aprendido lo bastante como para sospechar de las soluciones rápidas. Pero necesitaba que el mapa de adultos alrededor de Nora dejara de ser doméstico. Que hubiera otras miradas, otros lugares donde una señal no tuviera que convertirse de inmediato en enfrentamiento.
La orientadora se llamaba Marta y llevaba años viendo pasar crisis de intensidad variable por aquellos pasillos: ansiedad, autolesiones, acoso, hundimientos silenciosos, brillanteces agotadas, rabias sin nombre. Escuchó a Clara con los dedos entrelazados sobre la mesa.
—Lo que describes encaja con patrones que vemos más —dijo—. No siempre desemboca en un trastorno alimentario, pero sí en una relación muy rígida con el cuerpo y el control.
Clara exhaló despacio.
—¿Aquí habéis notado algo?
—Menos participativa. Más aislada en algunos recreos. Muy correcta en clase. Ese tipo de correcto que a veces preocupa más que los desplomes.
—¿Podéis hacer algo?
Marta eligió las palabras con cuidado.
—Podemos observar. Podemos facilitar que no quede descolgada del grupo. Podemos hablar con algún profesor para que esté atento sin señalarla. Y puedo citarla yo, pero si lo hago demasiado pronto quizá venga ya a la defensiva.
—Todo parece demasiado pronto y demasiado tarde a la vez.
Marta asintió con una tristeza profesional, sobria.

—Sí. Ese suele ser el punto.
Cuando Clara salió del instituto, tuvo la impresión de que el problema había cambiado de forma otra vez. Ya no era solo lo que Nora hacía con la comida o con el móvil. Era la red entera de significados que la rodeaban: una cultura, un lenguaje, una estética, una economía de la atención perfectamente capaz de convertir la inseguridad adolescente en rutina de mejora.
En casa, esa tarde, Nora bajó más tarde de lo habitual. Clara estaba cortando pan. León leía sin leer en el salón. El olor de una tortilla francesa llenaba la cocina con esa clase de normalidad que a veces parece casi ofensiva cuando algo importante se resquebraja. Nora se quedó un segundo en la puerta, como si calibrara la escena.
—No tengo mucha hambre —dijo.
Clara no levantó la voz. No negoció.
—Hay cena.
Nora se sentó.
Comió despacio. Demasiado despacio. Pero comió.
Y mientras masticaba, con una concentración que parecía dirigida más a sus propios pensamientos que al alimento, sintió otra vez esa mezcla extraña de orgullo y agotamiento. Orgullo por resistir. Agotamiento de tener que resistir todo el tiempo: a sus padres, a Vera, a Inés, al hambre, al miedo de no hacer las cosas bien, al miedo contrario de que tal vez todo aquello no fuera tan limpio como había querido creer.
El cuerpo, mientras tanto, seguía haciendo su trabajo oscuro y preciso.
Tenía frío más a menudo. Se despertaba antes. Le costaba concentrarse en los últimos minutos de clase. A veces, al ponerse de pie rápido, notaba un segundo de negrura leve en los bordes de la visión, como si la habitación pestañeara. Nada de eso le parecía aún

alarmante. Lo interpretaba como señal de ajuste, como pequeñas incomodidades de un proceso. El lenguaje del esfuerzo tiene una habilidad antigua para ennoblecer síntomas.
Aquella noche, antes de dormir, se hizo otra foto frente al espejo.
No sonrió.
Luego abrió una nota en el móvil y escribió una lista:
desayunar menos
seguir caminando
no picar entre horas
agua
constancia
Miró la lista un rato. No porque fuera hermosa ni inteligente, sino porque condensaba algo que necesitaba sentir: dirección.
Abajo, Clara recogía la cocina.
León entró con dos tazas de infusión que ninguno de los dos quería realmente.
—Ha cenado —dijo él.
—Sí.
—No sé si eso cuenta como una buena noticia.
Clara secó un plato ya seco.
—Cuenta como que estamos aquí.
Era una frase modesta. Quizá por eso aguantaba.
En su cuarto, Nora dejó el móvil sobre la mesilla y apagó la luz. Durante un rato, en la oscuridad, el cuerpo no le pareció suyo ni ajeno, sino una tarea. Algo que había que administrar. Algo que, bien llevado, podía devolverle una claridad que todavía sentía cercana, casi posible, como una música al otro lado de una pared.
Pensó en la frase de Inés: castigarse de forma bonita.
La rechazó otra vez.
Pero esta vez no con la misma facilidad.

Y ese pequeño retraso, ese medio segundo de vacilación interior, fue la primera grieta.
No una grieta suficiente.
No una grieta visible.
No una grieta que permitiera todavía la entrada de nadie.
Pero una grieta al fin.

**Capítulo 7. La caída visible**

Las grietas interiores rara vez anuncian su existencia con un estruendo.
Durante un tiempo, todo sigue pareciendo más o menos igual desde fuera. La hija baja a cenar. Va al instituto. Contesta, a veces mal y a veces no tanto. Se ducha. Hace deberes. Se pone una sudadera ancha. Se recoge el pelo. Dice que está cansada. Dice que no tiene hambre. Dice que está bien. Y como la vida doméstica necesita agarrarse a alguna continuidad para no venirse abajo del todo, los adultos aprenden a vivir unos días -a veces unas semanas, a veces más- en esa clase de ficción funcional donde lo preocupante coexiste con lo cotidiano sin terminar de imponerse.
Pero llega un momento en que el cuerpo deja de colaborar con la ambigüedad.
No lo hace por lealtad a la verdad moral de nadie. No cae porque quiera delatar un secreto. Cae porque tiene límites. Porque hay un punto en que la restricción ya no puede seguir presentándose como disciplina pulcra, como mejora, como ajuste fino. El organismo empieza entonces a escribir su propia versión de los hechos: frío, mareo, irritabilidad, lentitud, una palidez nueva en

el rostro, una manera distinta de ocupar el espacio. Lo invisible busca superficie.

El lunes siguiente amaneció con una claridad blanca, inmóvil, de esas mañanas de invierno tardío en las que Madrid parece contener la respiración antes del ruido. Clara ya estaba en la cocina cuando oyó bajar a Nora. Reconoció sus pasos incluso antes de verla: menos peso del habitual en cada peldaño, una prisa contenida, como si el cuerpo quisiera terminar cuanto antes con el trámite de estar presente.

—Buenos días —dijo Clara.

—Hm.

Nora llevaba la sudadera gris de los últimos días, la misma que parecía haberse convertido en uniforme. Se sentó sin quitarse los auriculares del cuello. Clara empujó hacia ella una tostada, un vaso de leche y un poco de fruta cortada. No dijo nada más. Había aprendido, o creía haber aprendido, el método de Elena: estructura, pocas palabras, constancia. A veces la obedecía con convicción. Otras, solo con agotamiento.

Nora cogió la cuchara del yogur.

La dejó.

Miró la tostada como se mira un objeto de otra vida.

—Me llevo algo y ya —dijo.

—Desayuna aquí.

—Voy tarde.

—No vas tarde.

Nora levantó la vista. En ese gesto había ya una impaciencia áspera, pero también algo más reciente: un cansancio sin teatro. Como si discutir exigiera una energía que no estaba segura de tener.

—No me entra.

Clara respiró por la nariz.

—Prueba.

Nora arrancó un trozo pequeño de tostada. Se lo llevó a la boca. Masticó mucho. Tragó con agua.
No era desafío. No exactamente. Era otra cosa más inquietante: una dificultad real recubierta de control. Su cuerpo rechazaba ya ciertos volúmenes de comida con la misma intensidad con que su cabeza defendía la lógica que la había llevado hasta allí. El hambre no desaparece sin coste; se desplaza, se distorsiona, se convierte en ansiedad, en rigidez, en orgullo, en miedo a romper una regla cuya utilidad nadie podría demostrar del todo pero cuya transgresión empieza a sentirse como amenaza.
León entró en la cocina ajustándose el reloj.
—¿Lista?
—Sí.
Nora se levantó antes de terminar. Cogió la mochila.
Clara miró el plato.
—Eso no es desayunar.
—He comido.
—No suficiente.
Nora cerró la cremallera con un tirón seco.
—Nunca es suficiente para vosotros.
Y salió al pasillo.
León siguió detrás de ella sin saber si acompañarla o no. Había en aquellos trayectos de puerta a puerta una clase de diplomacia triste: quién insistía, quién soltaba, quién convertía cinco segundos domésticos en una batalla que contaminaría el resto del día. Al final solo le dijo que no olvidara la carpeta de inglés. Nora volvió, la cogió sin mirarlo y se fue.
Clara se quedó sola frente a la mesa.
Había migas. Medio vaso. Tres fresas intactas. El tipo de restos que, en otra etapa de la maternidad, se habrían interpretado como prisa, manía o simple desorden adolescente. Ahora eran pruebas. Esa es una de las transformaciones más crueles de ciertos

procesos familiares: nada conserva su inocencia interpretativa. Todo se vuelve indicio. Todo pesa más de lo que pesa.

En el instituto, la mañana avanzó con esa aparente normalidad que las instituciones escolares producen incluso cuando debajo se están moviendo cosas graves. Timbres, apuntes, profesores que explican, bolígrafos que ruedan por el suelo, grupos que se forman y se deshacen en los pasillos. La adolescencia, vista desde fuera, puede parecer caos; vista desde dentro, es también una maquinaria precisa de observación mutua. Casi nada pasa inadvertido. No siempre se entiende lo que se ve, pero se ve.

Marta, la orientadora, cruzó a Nora en el pasillo de la segunda planta y se detuvo un segundo más de lo habitual en saludarla.

—Hola, Nora.

—Hola.

—¿Qué tal va todo?

—Bien.

Era una respuesta automática, correcta, impermeable. Marta no insistió. Sabía que ciertas preguntas, hechas demasiado pronto, solo consolidan la defensa. Pero tomó nota mental de dos cosas: la voz algo más plana de lo esperable y la manera en que Nora sujetaba la carpeta contra el pecho, como si necesitara una frontera física entre ella y el resto.

En clase de historia, Nora copió fechas sin registrarlas del todo. El profesor hablaba de revoluciones liberales, de constituciones, de equilibrios inestables entre orden y ruptura. Ella miraba la pizarra, pero el contenido le llegaba amortiguado, como si atravesara una tela. Tenía frío en las manos. Se las metió bajo los muslos para calentárselas. A mitad de la explicación, sintió esa vibración leve en el cuerpo que ya empezaba a conocer: una mezcla de vacío y alerta, como si algo

interno pidiera combustible mientras otra parte de ella se empeñaba en traducir la señal a una lengua más noble. Concentración, pensó. Me falta concentración. El lenguaje con que una persona se explica sus síntomas importa mucho.

No porque cambie de inmediato la realidad física, sino porque decide qué lugar ocupa esa realidad dentro del relato. Si un mareo es debilidad, asusta. Si es adaptación, se tolera. Si un frío persistente es señal de daño, obliga a pensar. Si es prueba de estar afinando hábitos, incluso puede producir una satisfacción sombría. Los cuerpos hablan, sí. Pero las culturas enseñan a escuchar unas traducciones y a desoír otras.

En el recreo, Vera encontró a Nora junto a la pared del patio donde daba el sol. No estaba con Inés ni con nadie. Tenía el móvil en la mano, pero no parecía estar viendo nada; más bien lo sostenía como quien necesita un objeto para no quedar del todo expuesta.

—Hola —dijo Vera.

—Hola.

Hubo un segundo de vacilación. La amistad, cuando se ha resentido, pierde la naturalidad de sus entradas. Ya no basta con sentarse. Hay que medir la distancia, la frase, la intención visible y la que podría malinterpretarse.

—¿Te pones aquí? —preguntó Vera, señalando el trozo de pared.

Nora se encogió apenas de hombros.

Vera se apoyó a su lado. Durante unos segundos las dos miraron hacia las pistas, donde un grupo de primero ensayaba una coreografía para no se sabía qué actividad. El altavoz sonaba demasiado alto. Dos profesores discutían cerca de la puerta del gimnasio. El mundo seguía produciendo su ruido habitual, y esa continuidad resultaba casi ofensiva cuando una siente que algo importante se ha desajustado.

—No quería agobiarte el otro día —dijo Vera al fin.
—Ya.
—Solo...
Calló. Había descubierto que las frases sobre el cuidado se estaban volviendo peligrosas; demasiado directas, sonaban a acusación. Demasiado suaves, a cobardía.
Nora mantuvo la vista al frente.
—Todo el mundo cree que sabe lo que me pasa.
—Yo no creo saberlo.
—Pues entonces mejor.
La respuesta no fue brutal. Fue cansada. Eso la volvió más triste.
Vera miró de reojo su perfil y advirtió algo que hasta entonces no había querido formular. No era solo que Nora estuviera más distante. Había en su cara una tensión distinta, una nitidez un poco excesiva en los pómulos, una palidez bajo los ojos, como si el rostro se estuviera volviendo más serio porque el cuerpo tenía menos margen para la despreocupación. La delgadez adolescente es un territorio confuso; se mezcla con el crecimiento, con los cambios de edad, con la genética, con la ropa. Pero hay momentos en que ya no es una impresión vaga. Hay un antes y un después perceptivo. Vera, sin ponerle nombre clínico, sintió que acababa de cruzar ese umbral.
—Tienes mala cara —dijo, y se arrepintió en cuanto salió.
Nora giró la cabeza despacio.
—¿Perdón?
—No quería decirlo así.
—Pues lo has dicho.
—Quería decir que pareces cansada.
—Estoy cansada.
—Ya.

Otra vez ese ya, esa sílaba inútil que no acompaña ni discute, solo constata una distancia.
Nora se apartó de la pared.
—Voy al baño.
Y se fue antes de que Vera pudiera recoger el error.
En el baño del segundo piso, Nora se encerró en un cubículo y apoyó la frente en la puerta. No lloró. Seguía sin llorar casi nunca. El malestar, en ella, no tomaba la forma de desbordamiento sino de compactación: una dureza cada vez más densa, más difícil de atravesar incluso para sí misma.
Tenía el pulso rápido.
Se dijo que era por la discusión. Se dijo que era por el calor del abrigo. Se dijo que estaba exagerando todo el mundo y que ella acabaría teniendo que defender hasta su modo de respirar. Al cabo de un minuto salió, se lavó las manos y se miró al espejo.
La caída visible suele empezar así: no con una revelación, sino con la repetición cada vez menos convincente de una explicación.
Se vio pálida. Se vio, también, más cerca de esa versión afilada que algunas imágenes celebraban sin decirlo. Hubo una chispa breve de satisfacción. Llegó mezclada con otra cosa: un agotamiento espeso, una dificultad para sentir esa satisfacción como triunfo limpio. Las victorias del control dejan de ser del todo gloriosas cuando el cuerpo empieza a cobrar peaje de forma evidente.
A quinta hora tenían educación física.
Nora había intentado librarse la semana anterior con una excusa vaga sobre dolor de cabeza, pero el profesor -Tomás, que llevaba demasiados años viendo adolescentes dramatizar molestias para esquivar pruebas- le dijo que al menos bajara al gimnasio. Aquel lunes tocaba resistencia suave: carrera continua, movilidad, estiramientos. Nada extremo. Nada que, en

teoría, una chica de quince años sana no pudiera hacer.
Tomás pasó lista. Miró a Nora apenas un segundo más de lo habitual.
—¿Hoy participas?
—Sí.
Lo dijo con rapidez. No quería quedar fuera. Había una lógica íntima en eso: quien está construyendo una identidad alrededor de la disciplina difícilmente renuncia a una ocasión visible de demostrarla. Incluso cuando el cuerpo ya no sostiene del todo la actuación, el personaje exige consistencia.
Empezaron a trotar alrededor del perímetro del gimnasio.
Al principio, Nora sintió algo parecido a alivio. Moverse le devolvía una sensación conocida de dirección, de uso correcto del cuerpo. Durante semanas había aprendido a interpretar el ejercicio como limpieza mental, como prueba de voluntad, como territorio donde todavía podía decidir. El problema es que los significados no anulan la fisiología. A la segunda vuelta notó la respiración más corta. A la tercera, una ligereza extraña en la cabeza. A la cuarta, el suelo adquirió por un instante una profundidad incorrecta, como si la distancia entre sus zapatillas y la línea azul del parqué se hubiera vuelto inestable.
Bajó el ritmo.
Una compañera la adelantó y le preguntó si estaba bien. Nora asintió sin mirarla. Continuó. No quería parar. Parar habría sido admitir una lectura ajena de su cuerpo. Y en ciertos estados del malestar, sostener la identidad importa más que el alivio inmediato.
Tomás pitó para indicar cambio de ejercicio.
—Andando, recuperamos.
Nora caminó dos pasos y el gimnasio se ladeó.

No fue una caída aparatosa. No hubo grito ni dramatismo cinematográfico. Hubo, precisamente, algo más verosímil y por eso más alarmante: una vacilación, una mano que busca aire en vez de apoyo, un parpadeo lento, las rodillas que ceden con una torpeza muda. Cayó de lado, no del todo al suelo al principio, como si el cuerpo intentara conservar cierta dignidad incluso en el fallo. Luego sí, el golpe seco del hombro contra el parqué.

Durante un segundo nadie reaccionó.

La adolescencia tiene esos retrasos. Se tarda un instante en distinguir una broma de una caída real, un gesto exagerado de un desmayo verdadero. Después el tiempo vuelve de golpe.

—Nora.

Tomás llegó primero. Dos chicas se apartaron. Otra corrió a por agua sin que nadie se lo pidiera, como se corre en las emergencias escolares: con buena intención y poca utilidad real.

Nora abrió los ojos enseguida.

Eso complicó todo.

Porque cuando una persona se desmaya y tarda en volver, la gravedad se impone por sí misma. Cuando abre los ojos casi al instante, aparece la tentación colectiva de rebajar lo ocurrido. Un mareo. Un bajón. Nada. La normalidad se recompone con demasiada facilidad cuando todos la necesitan.

—No me pasa nada —dijo Nora antes incluso de incorporarse.

Tomás le puso una mano cerca del hombro, sin tocarla del todo.

—Quieta.

—Estoy bien.

No lo estaba. Tenía el color de quien lleva demasiado rato sosteniéndose desde un lugar inadecuado. Respiraba rápido. Había vergüenza en su cara, y la

vergüenza, en esas edades, a veces pesa tanto como el miedo.
—No te levantes aún.
Alrededor, el grupo fingía no mirar mientras miraba. Algunas chicas se habían quedado inmóviles con esa expresión ansiosa y fascinada con que se asiste a una irrupción del cuerpo en el espacio público. Un cuerpo que cae interrumpe algo más que una clase: interrumpe la ficción de invulnerabilidad ordinaria sobre la que descansa gran parte de la vida adolescente.
Vera, desde la otra punta del gimnasio, sintió un frío limpio en el estómago.
No supo si avanzar o quedarse quieta. Fue hacia ella cuando ya había otras dos personas alrededor, y entonces se quedó a una distancia torpe, demasiado cerca para fingir indiferencia, demasiado lejos para ofrecer consuelo.
—Llamad a enfermería —dijo Tomás.
No había enfermería como tal, solo un cuarto pequeño donde guardaban material básico y donde, en casos así, alguien esperaba con una camilla que nunca parecía lo bastante seria para la angustia que convocaba. Marta llegó antes que nadie porque una alumna salió disparada a avisarla.
Se agachó junto a Nora.
—No intentes incorporarte tan rápido.
Nora la miró con una mezcla de rabia y humillación.
—Ha sido por el calor.
Marta no la contradijo. No porque la creyera, sino porque sabía que los primeros segundos de una caída no son el momento de disputar el relato. Hay verdades que entran mejor por acumulación que por choque frontal.
—Respira despacio.
Le preguntó si había desayunado. Nora respondió que sí demasiado deprisa. Le preguntó si le dolía algo al

caer. Negó. Le preguntó si había tenido mareos antes. Dudó un instante, casi imperceptible, antes de decir que no. Esa pequeña vacilación dijo más que la respuesta.
Cuando intentó sentarse, el color se le fue otra vez.
—Vale —dijo Marta, ya sin la neutralidad del principio —. Vamos a llamar a casa.
—No hace falta.
—Sí hace falta.
—No.
La palabra salió con una desesperación súbita que por fin sonó a su edad real. Ya no era el tono afilado de quien defiende una posición. Era el de una chica aterrada ante la perspectiva de que aquello dejara de poder explicarse como elección privada.
Tomás intercambió una mirada con Marta. Ambos habían visto suficientes escenas parecidas en otros registros -crisis de ansiedad, autolesiones descubiertas, ataques de pánico- como para reconocer ese momento exacto en que el síntoma se vuelve social y, al volverse social, cambia de estatuto. Ya no pertenece solo al que lo padece.
—Llamamos —dijo Marta, con voz baja.
Clara contestó al tercer tono.
Durante los segundos en que Marta se identificó y dijo "ha tenido un mareo en educación física", Clara sintió eso que tantas madres describen luego de forma parecida aunque nunca igual: no un pensamiento, sino una caída interior. Una forma súbita de vacío que no anula la función. Preguntó si estaba consciente. Preguntó si se había golpeado. Dijo voy para allá antes de escuchar la última frase.
León tardó cinco minutos más en salir del trabajo. Cinco minutos que, en otros contextos, no significan nada y que en ciertas llamadas se convierten en una medida moral imposible. Condujo hasta el instituto con

la mandíbula apretada y una idea fija que no se atrevía a formular entera: ya está, ya es visible, ya ha pasado al otro lado de lo discutible.

En la sala pequeña junto a jefatura, Nora estaba sentada en una silla de plástico, envuelta en una manta gris que alguien había encontrado. Tenía una botella de agua sin abrir entre las manos. Esa imagen -la manta institucional, la silla incómoda, la hija pálida esperando a sus padres bajo la luz fría del centro- tenía algo devastadoramente banal. Las crisis graves no siempre vienen acompañadas de solemnidad. A menudo suceden en habitaciones feas.

Clara entró primero.

—Nora.

Su hija levantó la cabeza y en su expresión se mezclaron tres cosas: alivio, enfado y vergüenza. Una combinación tan adolescente como profundamente humana. No quería estar sola. No quería necesitar a nadie. No quería ser vista así.

—Estoy bien —dijo inmediatamente.

Clara se arrodilló frente a ella.

—Te has desmayado.

—No me he desmayado.

—Nora.

—Me he mareado un poco.

La precisión del lenguaje seguía importándole incluso ahí. Desmayarse pertenecía a otra categoría, más grave, más indiscutible. Marearse permitía aún una narrativa de transitoriedad.

Marta intervino con suavidad.

—Ha perdido el equilibrio y ha llegado a caer. Ha recuperado enseguida, pero no está para volver a clase.

León llegó un minuto después y se quedó en la puerta un instante, como si necesitara tomar la medida de la escena antes de entrar del todo. Nora evitó mirarlo.

—Nos recomiendan valoración médica —añadió Marta —. Por prudencia, y por el contexto que ya habíamos comentado.
Clara asintió.
Nora tensó la mandíbula.
—No hace falta ir a urgencias por esto.
—Vamos a ir —dijo León.
No levantó la voz. Precisamente por eso la frase cayó con más peso.
Hay momentos en que la autoridad parental, tan erosionada a veces por la convivencia cotidiana, regresa de forma abrupta no porque haya recuperado prestigio, sino porque el cuerpo ha generado un hecho. La caída visible produce un reordenamiento provisional del poder. Ya no se discute solo sobre hábitos o interpretaciones. Hay una escena objetiva que obliga a actuar.
En el coche, nadie habló durante los primeros minutos. Nora iba detrás, mirando por la ventanilla. Clara, en el asiento del copiloto, giraba a ratos la cabeza para comprobar que seguía erguida, que no cerraba demasiado los ojos, que respiraba con normalidad. León conducía con una lentitud concentrada, como si la carretera hubiese adquirido de pronto una textura hostil.
Fue Nora quien rompió el silencio.
—Qué necesidad de montar esto.
Clara se volvió.
—Te has caído en clase.
—Porque no había ventilación.
León soltó aire por la nariz, no del todo un suspiro.
—No sigas por ahí.
—¿Por dónde?
—Por donde sabes.
Nora apoyó la frente en el cristal.
—Nadie me escucha nunca.

La frase, injusta y verdadera a la vez, quedó flotando dentro del coche. Ese es uno de los rasgos más desconcertantes del sufrimiento adolescente: puede usar argumentos defensivos para nombrar necesidades reales. Que Nora estuviera negando la gravedad no invalidaba que se sintiera, también, mal leída. Sus padres la observaban mucho, sí. Pero observar no siempre es comprender. A veces es solo cercar.

En urgencias, la espera fue larga.

Los hospitales tienen la capacidad de igualar dramas muy distintos bajo una misma luz cansada. Había niños con fiebre, un hombre sujetándose el costado, una mujer mayor dormida en una silla, una adolescente con un tobillo inflamado y otra -Nora- que parecía demasiado compuesta para estar allí y demasiado pálida para no estarlo. Clara rellenó formularios. León respondió preguntas administrativas con una cortesía seca que solo conocían quienes trabajaban con él y sabían leer su manera de contener el miedo.

Cuando por fin las hicieron pasar, la médica de guardia -joven, exhausta, precisa- tomó constantes, preguntó por el episodio, revisó la tensión, pidió una analítica básica y un electrocardiograma.

—¿Has comido hoy? —preguntó mirando a Nora, no a los padres.

—Sí.

—¿Qué?

Nora dudó.

—Una tostada.

La médica levantó apenas la vista.

—¿Y antes de educación física?

—Nada.

Anotó.

Preguntó por menstruación, sueño, ejercicio, mareos previos, pérdida de peso. Algunas respuestas las dio Nora. Otras, Clara. En ese reparto desigual de

información se revelaba ya el problema: la hija seguía siendo la dueña teórica de su experiencia, pero el cuerpo había empezado a producir datos que los demás podían leer.

La médica no dramatizó. Tampoco minimizó.

—Puede haber varias causas para un episodio así —dijo—. Pero con la tensión como la tiene, el aspecto general y lo que contáis, es importante valorar que no esté habiendo una restricción alimentaria significativa.

Nora clavó la vista en el suelo.

Restricción alimentaria significativa.

No era una frase cruel. Era técnica. Precisamente por eso hizo más daño. Las palabras clínicas tienen a veces esa capacidad de atravesar las defensas morales porque no entran por el carril del juicio, sino por el de la descripción. No dicen eres superficial, estás obsesionada, estás mal. Dicen restricción, pérdida, riesgo, bradicardia, desregulación. Cambian el idioma. Y cuando cambia el idioma, algunas personas sienten alivio; otras, una amenaza intolerable.

—No tengo un trastorno —murmuró Nora.

La médica no respondió de inmediato.

—No estoy poniendo una etiqueta ahora —dijo al cabo —. Estoy diciendo que tu cuerpo está dando señales que hay que tomar en serio.

Ahí estaba el núcleo.

No una sentencia. No una identidad. Una exigencia de realidad.

Los análisis tardaron. El electro mostró lo que mostraba sin necesidad de dramatización: un organismo más lento de lo conveniente. Nada espectacular. Nada cinematográfico. Solo pequeñas desviaciones suficientes para confirmar que aquello no era una excentricidad adolescente ni una fase estética sin consecuencias. El cuerpo, por fin, había entrado en el expediente.

Clara escuchaba y sentía dos movimientos contradictorios. Por un lado, miedo. Por otro, una especie de alivio oscuro que le dio culpa al instante. Alivio de que alguien más, con bata y vocabulario técnico, viera lo que en casa era siempre discutible. Alivio de salir, aunque fuera un poco, del laberinto interpretativo. Los padres también se agotan de tener razón sin pruebas.

León preguntó lo práctico.

—¿Y ahora qué hacemos?

La médica habló de seguimiento estrecho, de valoración específica en salud mental infantojuvenil o unidad de trastornos de la conducta alimentaria según circuito, de vigilar ingesta, de limitar ejercicio hasta nueva revisión, de control con pediatría o medicina de adolescentes, según disponibilidad. Lo dijo en un tono que no escondía la dificultad del sistema: llegar a una atención adecuada no siempre era rápido, pero la necesidad ya estaba ahí.

Nora escuchó la palabra limitar y levantó la cabeza.

—No necesito que me prohíban hacer deporte.

—Ahora mismo —dijo la médica, mirándola de frente—, tu cuerpo necesita más descanso y más comida que disciplina.

Era una frase sencilla. También era, para Nora, una afrenta casi ontológica. Porque no discutía un detalle; discutía la arquitectura entera de sentido que había sostenido durante semanas. Si el deporte no era salud sino riesgo, si la restricción no era cuidado sino daño, si la ligereza no era claridad sino deterioro, entonces no estaba solo equivocada en una práctica. Estaba equivocada en una promesa.

Salieron del hospital al anochecer.

La ciudad seguía encendida con su indiferencia habitual. Coches, escaparates, gente arrastrando bolsas, una pareja discutiendo en voz baja junto a una

parada de autobús. Esa continuidad del mundo ajeno resultaba siempre desconcertante después de una urgencia. Uno sale con un papel, una advertencia, un cuerpo distinto al de esa mañana, y las farolas siguen exactamente en su sitio.

En casa, Clara dejó sobre la mesa el informe doblado. Nadie tuvo hambre real, pero cenaron algo. No por apetito, sino porque después de un día así la comida deja de ser nutrición y se convierte también en declaración. Nora tomó unas cucharadas de sopa. Un poco de tortilla. Más por agotamiento que por acuerdo. Luego quiso subir a su cuarto.

—Hoy no —dijo Clara.

Nora la miró con los ojos enrojecidos, no de llorar, sino de cansancio.

—¿Qué quieres, vigilarme mientras duermo?

La crueldad de la frase no anulaba el temblor que llevaba dentro.

Clara tardó un segundo en responder porque la tentación del enfado seguía siendo fuerte. Pero el miedo, ese día, estaba ya demasiado instalado como para disfrazarse de otra cosa.

—Quiero que estés abajo un rato más porque me he pasado la tarde viendo cómo te caías y no se me ha quitado del cuerpo.

Nora apartó la mirada.

Fue una de las pocas veces en semanas que la verdad emocional de Clara no sonó estratégica. No estaba intentando convencerla. No estaba aplicando una pauta. Estaba diciendo, simplemente, qué le había hecho esa escena. A veces la sinceridad desnuda no arregla nada, pero cambia por un instante el tipo de relación que hay en la habitación.

Nora se sentó en el sofá.

No discutió más.

León encendió una lámpara pequeña y dejó el salón en una semipenumbra suave. Clara fue a recoger la cocina. Durante unos minutos nadie dijo nada. El silencio de esa noche no era el de los días anteriores. No estaba hecho solo de cálculo. Había entrado en él algo más pesado y, extrañamente, más nítido: la evidencia.

La caída visible produce eso.

No resuelve el problema. No garantiza conciencia. No inaugura de golpe la cooperación. Muchas veces, de hecho, intensifica la negación, la vergüenza, la rabia de sentirse expuesta. Pero modifica el reparto de lo real. Lo que hasta entonces podía discutirse como exageración de los padres, manía del entorno o estética de internet adquiere consistencia material. Hay un informe. Una tensión baja. Un desmayo en el gimnasio. Un profesor que lo vio. Una orientadora que llamó. Una médica que habló de riesgo. El relato privado pierde el monopolio.

Más tarde, cuando subió por fin a su cuarto, Nora no abrió el móvil de inmediato.

Se sentó en la cama con la luz apagada y la chaqueta aún puesta. El cuerpo le pesaba de un modo nuevo. No exactamente más; más ajeno. Como si después de la caída hubiera dejado de ser solo un proyecto para volver, incómodamente, a ser materia. Le vino a la cabeza la escena del gimnasio no como una película continua, sino en fragmentos: la línea azul del suelo, el pitido, el parqué acercándose demasiado rápido, las caras alrededor, la manta gris, la voz de la médica diciendo tu cuerpo.

Tu cuerpo.

No tu disciplina.

No tu cambio.

No tu mejor versión.

Tu cuerpo.

La expresión tenía algo insoportablemente simple.
Cogió el móvil. Abrió la aplicación por costumbre. El algoritmo seguía allí, impecable, ofreciendo su liturgia de orden: desayunos limpios, cinturas suaves, consejos de hábitos, frases sobre paz y constancia.
Todo parecía igual que el día anterior. Y, sin embargo, ya no entraba del mismo modo. No porque hubiera dejado de resultarle atractivo. El atractivo seguía intacto. Pero ahora competía con otra imagen, mucho menos estética: ella en el suelo del gimnasio, con el hombro contra el parqué y el mundo mirándola.
Esa es una de las primeras derrotas del ideal cuando el daño avanza: no deja de seducir, pero pierde pureza. Se contamina de escena.
Abrió la nota donde llevaba días escribiendo sus reglas.
desayunar menos
seguir caminando
no picar entre horas
agua
constancia
La leyó varias veces.
Añadió una palabra nueva al final:
control
Se quedó mirándola.
Luego la borró.
No porque ya entendiera del todo lo que estaba pasando. No porque hubiera aceptado nada. No porque la grieta se hubiese convertido de pronto en apertura. Sino porque esa palabra, escrita ahí, resultaba demasiado evidente después de lo ocurrido. Demasiado desnuda. Ya no podía esconderse con la misma facilidad detrás de las otras.
Abajo, Clara y León hablaban en voz baja en la cocina. Hablaron de horarios, de llamadas pendientes, de si uno de los dos tendría que ajustar trabajo, de cómo organizar la semana, de qué hacer con educación

física, de si retirar o no el móvil por la noche, de si eso sería inútil, de cuándo volver a llamar a Elena, de cómo evitar que la casa se convirtiera del todo en un dispositivo de vigilancia. Hablaron, sobre todo, desde ese punto extraño en que la preocupación deja de ser anticipatoria y se vuelve administración de daño.

—Ya no podemos fingir que igual se le pasa solo —dijo Clara.

León apoyó las manos en la encimera.

—No.

No era una derrota. Tampoco una victoria. Era una entrada.

Porque la caída visible no salva a nadie por sí sola. Pero obliga. Obliga a los adultos a dejar de dudar de su propia percepción. Obliga a la institución a mirar más de cerca. Obliga al lenguaje a cambiar. Obliga incluso a quien sufre a convivir con una escena que desmiente, al menos en parte, la narrativa de control perfecto.

A medianoche, Nora seguía despierta.

No pensaba con claridad. Pensaba por oleadas. Rabia. Vergüenza. Cansancio. Hambre que no quería llamarse hambre. Miedo a que al día siguiente todos supieran. Miedo, más secreto y por eso más grave, a que tal vez los demás llevaran razón en algo importante. El reconocimiento no suele llegar entero. Empieza a veces como una incomodidad intolerable ante una posibilidad que una preferiría seguir despreciando.

Se giró de lado.

Por primera vez en mucho tiempo, no pensó en estar más ligera al día siguiente.

Pensó en no caerse otra vez.

Y aunque esa idea no contenía todavía una decisión, ni una aceptación, ni un cambio verdadero, sí contenía algo nuevo: un límite.

La noche siguió avanzando alrededor de la casa.

En el salón, quedó doblada sobre la mesa la hoja del hospital.
En el instituto, Marta dejó anotado hablar con Tomás a la mañana siguiente.
En el móvil de Vera, el chat con Nora permanecía en silencio.
En el cuerpo de Nora, mientras dormía mal, el organismo continuaba su trabajo oscuro y exacto, tratando de sostener con recursos menguantes una vida de quince años que todavía quería seguir pareciendo normal.
A la mañana siguiente, nada estaría resuelto.
Pero ya nadie podría llamar bienestar a lo mismo con la misma inocencia.

**Capítulo 8. Lo que también enferma**

Hay enfermedades que no empiezan en el cuerpo y, sin embargo, terminan escribiéndose sobre él con una caligrafía precisa.
No porque el cuerpo mienta menos que la mente, ni porque el sufrimiento psicológico sea menos real hasta que adquiere peso, pulso o cifra. Sino porque ciertas formas del malestar contemporáneo necesitan atravesar primero una red de ideas compartidas, imágenes repetidas, elogios sociales y pequeñas violencias normales antes de volverse visibles como daño. Entre lo que una chica hace con su hambre y lo que una cultura le ha enseñado a admirar, temer o controlar, rara vez hay una línea limpia. Hay capas. Hay contagios sin contacto. Hay pedagogías difusas.
Eso también enferma.
No solo la restricción. No solo el miedo a comer. No solo el deporte usado como penitencia o salvación.

Enferma el clima entero en el que ciertos gestos llegan a parecer razonables, incluso virtuosos. Enferma la conversación saturada de cuerpos. Enferma la falsa neutralidad de algunos consejos. Enferma la estética disfrazada de autocuidado. Enferma, también, la dificultad adulta para distinguir a tiempo entre hábito celebrado y conducta de riesgo cuando ambos hablan un idioma parecido.

La mañana después de urgencias, la casa amaneció con una sobriedad desacostumbrada.

No hubo gritos. Ni discusión. Ni siquiera esa fricción menor, casi automática, de las familias que se organizan con prisa. Había entrado en la rutina una clase de cuidado más torpe y más seria. Clara se levantó antes y volvió a mirar el informe del hospital como si durante la noche pudiera haberse reescrito. León preparó café sin encender la radio. La ausencia de noticias de fondo no hizo la cocina más tranquila; solo más desnuda.

Nora bajó diez minutos más tarde.

Llevaba otra sudadera ancha, azul esta vez, y el pelo suelto, mal cepillado. Tenía la cara hinchada de mal dormir y una palidez mate que ya no podía interpretarse como simple cansancio escolar. Se detuvo en el umbral al ver la mesa puesta. Clara había dejado tostadas, queso fresco, fruta, yogur y una taza de leche caliente. Era más comida de la que Nora llevaba días aceptando. Menos, sin embargo, de la que Clara habría querido poner. El miedo obliga a ajustar incluso la ternura.

—Siéntate —dijo.

Nora obedeció sin contestar.

Aquello, que semanas atrás habría parecido una pequeña victoria, resultó extrañamente triste. La cooperación nacida del susto no tiene nada del alivio

limpio. A menudo se parece más a una tregua inestable entre el cuerpo y el orgullo.
León dejó el móvil boca abajo sobre la encimera.
—Hoy no vas al instituto.
Nora levantó la vista.
—Tengo examen de lengua.
—Hoy no vas.
—Estoy mejor.
—Da igual.
Ese da igual no era exacto. Importaba si estaba mejor, importaba mucho. Pero había momentos en que los padres renuncian a la precisión afectiva porque necesitan que una decisión se sostenga sin someterse a negociación. No siempre aciertan en el tono. A veces solo administran urgencia.
Nora miró a Clara, quizá esperando una grieta.
—No me puedo quedar aquí encerrada.
—No estás encerrada —dijo Clara—. Te quedas en casa hoy. Hemos llamado al instituto.
La palabra hemos actuó como actúan ciertas palabras familiares: no informan solo de una acción, sino de una alianza. Decía, en realidad, otra cosa. Decía: esto ya no lo decides sola.
Nora cogió la cuchara del yogur y removió sin comer.
—Marta va a pensar que estoy loca.
Clara respiró hondo antes de responder.
—Marta va a pensar que te mareaste y que hay que cuidarte.
Nora soltó una risa corta, sin humor.
—Eso dice la gente cuando ya sí piensa que estás fatal.
Lo que llamamos negación no siempre es una pared. A veces es una lucidez torcida. Nora entendía mejor de lo que parecía los códigos sociales de lo que estaba ocurriendo. Sabía que una llamada del instituto, una orientadora atenta, una médica que habla de

restricción, una ausencia al día siguiente, empezaban a colocarla en una categoría. Y en la adolescencia, pasar de ser sujeto a convertirse en caso puede sentirse como una humillación.
Clara se sentó frente a ella.
—No voy a discutir palabras contigo ahora. Tienes que desayunar.
Nora arrancó un trozo de tostada.
Lo masticó mucho, como el día anterior. Bebió leche. Tomó media fresa. Cada gesto parecía negociado no solo con sus padres, sino con una instancia interior más exigente y más silenciosa. Comer había dejado de ser una respuesta orgánica al hambre. Era una escena moral, una renuncia, un cálculo, una amenaza, un examen. Esa es una de las maneras en que enferma una conducta antes de adquirir nombre clínico: convierte lo básico en significativo hasta la asfixia.
León miró el reloj.
—Tengo que irme un rato, pero vuelvo para la llamada con Elena.
Nora dejó la cuchara.
—¿Qué llamada?
Nadie respondió durante un segundo.
El silencio bastó.
—No —dijo ella enseguida—. No pienso hablar con otra psicóloga.
—No es otra psicóloga —dijo Clara—. Es Elena.
—Me da igual quién sea.
—Ayer dijimos que volveríamos a hablar con ella.
—Vosotros dijisteis.
La precisión era importante. Las personas que sienten que están perdiendo control se aferran con ferocidad a la autoría del lenguaje. Quien dijo, quien decidió, quien pidió ayuda, quien exageró. En esos repartos mínimos se juega una parte de la identidad.
León recogió las llaves.

—A las cinco.
Y salió.
Cuando la puerta se cerró, la cocina pareció hacerse más pequeña. Nora apartó el plato.
—No quiero que todo gire alrededor de esto.
Clara miró la comida que quedaba. Después la miró a ella.
—Ahora mismo gira alrededor de esto porque ayer te caíste en el gimnasio y acabaste en urgencias.
Nora apretó la mandíbula.
—Todo el mundo actúa como si me estuviera muriendo.
Clara estuvo a punto de responder demasiado deprisa, demasiado desde el miedo. Se contuvo. Había aprendido ya que el dramatismo parental, aunque a veces esté justificado, no siempre ayuda a atravesar ciertas defensas. Las vuelve más compactas.
—No creo que te estés muriendo —dijo al fin—. Creo que algo se nos está yendo de las manos.
Nora bajó la vista.
La frase quedó allí, menos contundente que otras posibles y quizá por eso más verdadera. No nombraba una catástrofe total. Nombraba una deriva.
Durante la mañana, Clara trabajó desde casa con el portátil abierto en la mesa del salón y una atención fragmentada en mil trozos. Contestó correos. Aplazó una reunión. Llamó al centro de salud. Intentó entender qué circuito concreto podían activar, qué tiempos de espera eran realistas, qué informes convenía solicitar, qué margen existía entre el susto puntual y la entrada en un sistema de seguimiento más serio. Descubrió, como descubren tantas familias, que el cuidado institucional también cansa. No por maldad. Por lentitud, por saturación, por protocolos pensados para ordenar el daño cuando el daño, en cambio, se vive como una urgencia íntima.

Nora pasó gran parte de esa mañana en el sofá, con una manta sobre las piernas y el móvil en la mano.
A primera vista parecía una adolescente cualquiera faltando a clase: sudadera, vídeos cortos, mensajes intermitentes, una botella de agua a medio terminar. Pero la superficie engañaba. Su dedo subía y bajaba por la pantalla con una mezcla de hábito y nerviosismo. Las imágenes llegaban una tras otra con esa impecable continuidad que vuelve tan persuasivo al algoritmo. Chicas doblando leggings recién comprados. Desayunos ordenados por colores. Rutinas de mañana donde la luz parecía moral. Frases sobre disciplina. Sobre paz mental. Sobre escuchar el cuerpo, curiosamente, siempre en direcciones que lo hacían más pequeño, más limpio, más correcto.
Lo digital no inventa por sí solo una patología.
Sería demasiado cómodo pensarlo así. Antes de los teléfonos ya existían el mandato de delgadez, la vergüenza corporal, el deseo de control, la superioridad moral atribuida a ciertas renuncias. Pero la tecnología ha modificado la velocidad, la intimidad y la escala del contagio. Donde antes había revistas, comentarios familiares, escaparates o comparaciones escolares, ahora hay un flujo inagotable que aprende con precisión obscena qué clase de imágenes no queremos dejar de mirar. No empuja siempre con violencia. Seduce por afinidad. Repite. Afina. Confirma. Convierte una vulnerabilidad en ecosistema.
Nora se detuvo en un vídeo de una chica de diecisiete o dieciocho años que mostraba "hábitos que me cambiaron la vida". Nada en él era explícitamente alarmante. Agua al levantarse. Caminar diez mil pasos. Evitar azúcar refinado. Cenar temprano. Dormir bien. Leer antes de acostarse. Usar la palabra inflamación como si nombrara una amenaza total. Hablar de

ligereza como si fuera una forma superior de existencia.
Ese era parte del problema.
Lo que enferma no siempre se presenta con lenguaje de destrucción. A menudo llega recubierto de vocabulario higiénico, sereno, aspiracional. No dice hazte daño. Dice cuídate mejor. No dice desaparece. Dice optimízate. No dice teme al cuerpo. Dice escúchalo, siempre que escuchar signifique disciplinarlo hasta volverlo obediente a una estética.
Clara pasó cerca del sofá y vio de reojo la pantalla.
—¿Qué estás viendo?
Nora bloqueó el móvil demasiado deprisa.
—Nada.
El nada sonó infantil, y las dos lo supieron. Clara dudó si insistir. No lo hizo. La vigilancia total tiene una paradoja cruel: cuanto más exhaustiva, más necesidad genera de secretos. Y una casa convertida por entero en aduana rara vez produce verdad; produce ingenio defensivo.
A mediodía llamó Vera.
No por mensaje. Por llamada.
Nora dejó sonar dos veces antes de contestar.
—Qué.
La brusquedad no sorprendió a Vera tanto como la cansó. Llevaba horas pensando en si llamar o no, en qué tono usar, en cómo no sonar invasiva ni indiferente, en cómo preguntar por alguien que el día anterior se había caído delante de media clase sin convertir esa imagen en espectáculo.
—¿Cómo estás?
—Bien.
—Ya.
Hubo un silencio.
La palabra volvió a aparecer entre ellas con esa impotencia pequeña que tienen algunas sílabas cuando

ya no se sabe acompañar. Vera caminaba por su habitación mientras hablaba, apartando ropa de la silla con el pie, mirando de reojo el chat del grupo, donde el episodio del gimnasio había circulado primero con alarma y después con esa velocidad ambigua con la que lo grave se transforma en comentario.

—No he dicho nada a nadie —dijo.

Nora tardó un segundo en entender.

—¿Sobre qué?

—Sobre ti. Sobre ayer.

—No tienes nada que decir.

La frase iba cargada de hostilidad, pero debajo había otra cosa más vulnerable: el terror a convertirse en narrativa ajena. En la adolescencia, el sufrimiento no solo duele por dentro. Duele también al imaginar su versión circulando en otras bocas.

Vera se sentó en la cama.

—Ya lo sé. Solo te lo digo.

Nora no contestó.

Vera siguió, con un cuidado que no acababa de funcionar porque a los quince años casi ningún cuidado verbal funciona del todo.

—Marta ha hablado con algunas de nosotras. Bueno, conmigo no exactamente. Le preguntó a Tomás si te habías encontrado mal más veces.

—Perfecto.

—No lo digo para agobiarte.

—Pues agobias.

Vera cerró los ojos un instante.

—Te caíste, Nora.

La frase salió más directa de lo previsto. No era acusación. Era cansancio, miedo y verdad sin adorno. Al otro lado, Nora apretó el móvil contra la oreja como si así pudiera disminuir el impacto.

—Ya me acuerdo.

Vera bajó la voz.

—Me asusté.
Eso desarmó algo, aunque fuera apenas un milímetro. No porque Nora aceptara la gravedad del todo, ni porque de pronto pudiera agradecer la preocupación. Sino porque la emoción de Vera no sonaba estratégica. No intentaba corregirla. No llevaba instrucciones. Era una reacción humana desnuda. A veces el cuidado entra mejor cuando no pretende educar.
Nora se tumbó en el sofá y miró al techo.
—No fue para tanto.
—Para ti a lo mejor no —dijo Vera—. Para los demás sí.
La frase contenía una torpeza y una verdad. Hay experiencias corporales cuyo umbral subjetivo no coincide con el de quienes miran. Una persona puede acostumbrarse gradualmente a vivir peor. El entorno, en cambio, se enfrenta de golpe a una escena. Ahí nacen muchos desencuentros: el que sufre siente exageración externa; los demás sienten que por fin están viendo lo que ya estaba pasando.
—La gente dramatiza todo —murmuró Nora.
—O a veces lo ve antes.
Nora no respondió.
Vera tampoco. Permanecieron unos segundos conectadas por un silencio menos hostil que los anteriores. Luego Vera cambió apenas el rumbo.
—Inés preguntó por ti.
—No hace falta que me haga ronda nadie.
—No te está haciendo ronda.
—Da igual.
Vera apoyó la frente en la pared.
No sabía más. No sabía cómo entrar sin invadir, cómo decir tengo miedo sin sonar solemne, cómo defender una amistad herida cuando la otra persona se estaba retirando de sí misma. El sufrimiento de alguien cercano tiene algo muy frustrante a ciertas edades: uno descubre que la lealtad no da habilidades.

—Bueno —dijo al fin—. Solo quería saber.
—Pues ya sabes.
Nora colgó.
Se quedó un rato con el teléfono en la mano, sintiendo el eco desagradable de la conversación. No le alivió cortar. Tampoco le alivió que la llamaran. El malestar había empezado a ocupar ese territorio donde casi cualquier gesto ajeno resulta demasiado. Demasiada pregunta, demasiado silencio, demasiada presencia, demasiada distancia. Cuando una persona está tomada por la lógica del control, el cuidado de otros suele vivirse primero como interferencia.
Por la tarde, antes de la llamada con Elena, Clara subió al cuarto de Nora por primera vez en dos días con una intención menos doméstica que investigadora.
No fue a husmear, al menos no bajo ese nombre. Fue a recoger ropa sucia, a abrir un poco la ventana, a comprobar sin decirse que comprobaba. Hay actos familiares que cambian de sentido sin modificar la forma. Una madre entra a ordenar y, sin querer o queriendo demasiado, empieza a leer el espacio como quien busca señales.
El cuarto conservaba el desorden habitual de una chica de quince años: libros apilados en el suelo, una taza con restos secos de té, un neceser abierto, un cargador enredado, calcetines desparejados, una vela decorativa nunca encendida, un tablón con fotos impresas donde aún seguían pegadas varias imágenes del verano anterior. Nada de aquello gritaba tragedia. Y, sin embargo, Clara notó de inmediato un cambio más difícil de nombrar: cierta austeridad reciente en los objetos visibles, como si el cuarto se hubiera ido vaciando de espontaneidad y llenando de utilidad.
Sobre la mesa encontró una libreta.
No la abrió al principio.

La tocó apenas con dos dedos, como se toca algo que podría no significar nada o significarlo demasiado. La dejó donde estaba. Fue al armario para coger ropa y entonces vio, en una bolsa lateral de la mochila del gimnasio, varias barritas envueltas. No estaban abiertas. Había también una manzana arrugada, olvidada, y un paquete pequeño de frutos secos sin tocar.
No era una prueba decisiva.
Pero era otra pieza.
La enfermedad rara vez se revela en un solo hallazgo rotundo. Se deja ver por acumulación: comida desplazada, excusas repetidas, horarios alterados, gestos mecánicos, irritabilidad creciente, rituales aparentemente nimios, envases escondidos o intactos, una energía extraña puesta en evitar lo básico. Lo que quiebra a las familias no es solo la gravedad. Es también la persistencia minuciosa.
Clara cerró la mochila despacio.
Esta vez sí miró la libreta.
No leyó páginas enteras. No hizo falta. Bastaron unas líneas sueltas, medio visibles desde el borde abierto, para producirle un golpe seco por dentro.
aguantar hambre = fuerza
cenar menos
no perder ritmo
si caes, compensas
Compensas.
La palabra la dejó inmóvil.
Había términos que podían entenderse de muchas maneras. Cuidarse. Orden. Rutina. Constancia. Pero aquella no. Aquella pertenecía ya a un mundo de cuentas morales con la comida y con el cuerpo. Un mundo donde comer exige pagar, descansar exige corregir, fallar exige castigo. Clara cerró la libreta y se sentó en la cama de Nora con ella en las manos, sin

llorar todavía. El llanto, cuando llegaba, solía llegar después, al bajar la guardia o al quedarse sola en el coche. Antes de eso venía más bien una claridad dolorosa. La conciencia nítida de que el problema tenía más estructura de la que habían querido admitir.
A las cinco en punto, Elena apareció en la pantalla del portátil.
Estaba en su consulta, con la misma luz cálida y el mismo cuaderno apoyado sobre las rodillas. Saludó primero a Nora, luego a Clara y a León, que había vuelto con el rostro endurecido por un día partido en dos mundos incompatibles: el laboral y el doméstico.
Nora se sentó en un extremo del sofá, con los brazos cruzados. No miraba mucho a la cámara. Su postura decía varias cosas a la vez: rechazo, agotamiento, defensa, y también un resto de presencia que hacía posible seguir allí.
Elena no empezó por el hospital.
Empezó por algo más simple.
—¿Cómo has pasado hoy el día?
Nora se encogió de hombros.
—Normal.
—¿Con cansancio?
—Un poco.
—¿Asustada por lo de ayer?
Nora tardó un segundo de más.
—No.
Elena asintió como quien no necesita discutir cada negación.
—A veces cuando el cuerpo da un susto así, una parte de nosotras se enfada antes de admitir que tuvo miedo.
Nora no respondió, pero la frase quedó flotando con una precisión incómoda. León miró a Clara de reojo. No por sorpresa, sino por ese extraño alivio que da oír

a otra persona traducir sin dramatizar algo que en casa se convierte enseguida en batalla.
Elena se volvió hacia los padres.
—Necesito haceros algunas preguntas concretas. Luego vuelvo con Nora.
Preguntó por las comidas de la última semana, por el ejercicio, por el sueño, por la menstruación, por cambios de humor, por aislamiento, por tiempos frente al móvil, por comentarios sobre el cuerpo, por la escena de urgencias, por el informe. Clara respondió casi todo. León intervino para fijar fechas, horarios, hechos observables. Entre ambos compusieron esa forma tan particular de relato parental en crisis: mezcla de memoria, culpa y necesidad de exactitud.
Elena escuchó sin interrumpir demasiado.
Después dijo algo que no alivió, pero ordenó.
—Lo que está pasando no se reduce a comida. La comida es ahora el lugar donde se está expresando. Pero si lo abordamos solo como un problema de platos, cantidades y vigilancia, se nos va a escapar una parte central.
Nora levantó apenas la cabeza.
Elena siguió.
—Hay una dimensión física que ya es seria y que requiere seguimiento médico. Eso no es discutible. Pero también hay algo más: una lógica. Una manera de relacionarte con la exigencia, con el control, con tu valor, con la mirada de otros y con el malestar. Si no entendemos eso, todo se convierte en una guerra doméstica y la guerra la gana casi siempre el síntoma.
Clara apretó las manos sobre las rodillas.
Aquello era exactamente lo que temía y lo que necesitaba oír. Porque la vigilancia pura agota y degrada la convivencia. Pero renunciar a ella cuando hay riesgo físico parece irresponsable. Las familias

quedan así atrapadas entre dos miedos igual de fuertes: controlar demasiado o llegar tarde.
Nora habló por fin.
—No tengo un problema con mi valor.
Elena la miró con calma.
—No he dicho que creas conscientemente que vales menos. He dicho que puede haberse ido uniendo, por debajo, una idea de estar bien con una idea de hacerlo todo bien.
Nora frunció el ceño.
—Eso no tiene sentido.
—A veces no lo parece hasta que una mira de cerca —dijo Elena—. ¿Qué sientes cuando comes más de lo que habías pensado?
Nora tardó tanto en responder que el silencio se volvió respuesta antes que ella.
—Nada.
Elena no la empujó.
—¿Y cuando consigues comer menos?
Otra pausa.
—No sé.
Clara sintió el impulso de intervenir. Se contuvo. Elena le había pedido con la mirada, apenas, que no llenara los huecos. Había verdades que no podían nacer prestadas.
Nora miró al suelo.
—Me siento... más tranquila.
La palabra apareció casi a regañadientes. Pero apareció.
Elena asintió.
—Eso es importante.
No lo celebró. No dramatizó. Solo lo dejó existir.
—Porque entonces no estamos hablando solo de estética ni de hábitos. Estamos hablando de regulación. De que restringir te está ayudando a sentir por un rato algo parecido a orden, a calma o a control.

Nora se tensó.
—Todo el mundo quiere control en su vida.
—Sí —dijo Elena—. La diferencia es cuando el control deja de organizarte y empieza a mandarte.
León bajó la vista. Clara respiró hondo, como si esa frase le hubiera puesto por fin una forma verbal a semanas de intuiciones confusas. Hay momentos terapéuticos en que no aparece una gran revelación, solo una formulación exacta. Y la exactitud, en medio del caos, puede ser un pequeño punto de apoyo.
Elena pasó entonces a los padres con una firmeza serena.
—En esta fase necesitáis dos cosas a la vez, y son difíciles de sostener juntas. Límites claros con la comida, el ejercicio y la supervisión, porque hay un riesgo físico real. Y una reducción del clima moral alrededor de todo esto. Menos sermón, menos discusión sobre intenciones, menos convertir cada comida en un juicio sobre carácter.
Clara soltó una risa mínima, rota.
—No sé si sé hacer eso.
—No os va a salir bien todos los días —dijo Elena—. No se trata de perfección. Se trata de no aliaros sin querer con la lógica del síntoma.
Nora alzó la vista, irritada.
—¿Qué lógica?
Elena la sostuvo sin dureza.
—La que te dice que tu hambre hay que derrotarla. Que descansar es ceder. Que comer tranquila es ser débil. Que el cuerpo es aceptable cuando obedece. Que si algo duele pero adelgaza, entonces quizá merece la pena.
Nora notó un calor súbito subirle a la cara.
Quiso negar. Quiso decir eso no lo pienso así. Quiso refugiarse en la zona más presentable del problema: solo quería cuidarme, comer mejor, hacer deporte,

sentirme bien. Y una parte de eso seguía siendo verdad, o al menos seguía pareciéndoselo. Los procesos de enfermedad no suelen construirse a partir de una mentira total. Se construyen torciendo algo legítimo hasta volverlo tiránico.

—No soy idiota —murmuró.

Elena inclinó la cabeza.

—No. Precisamente no. Por eso esto no se resuelve diciéndote cuatro cosas obvias. Se resuelve entendiendo qué te ha ofrecido esta forma de control y por qué te cuesta tanto soltarla incluso cuando ya te está haciendo daño.

Después de la llamada, la casa quedó en una especie de silencio concentrado.

No había sensación de progreso nítido. Tampoco de fracaso. A veces una buena conversación no produce alivio inmediato, sino más conciencia. Y la conciencia, al principio, pesa. Clara fue a la cocina a beber agua. León se quedó de pie junto a la ventana, mirando nada. Nora subió a su cuarto sin pedir permiso ni dar portazo.

La tarde empezó a oscurecer pronto.

En el instituto, mientras tanto, Marta revisaba su anotación del día anterior y hablaba con Tomás en el despacho pequeño donde a veces resolvían conflictos de horario y otras cosas más difíciles de clasificar. Él estaba incómodo. No porque no creyera que la caída de Nora importaba, sino porque reconocía en sí mismo una culpa profesional menor y muy concreta: había pensado, durante días, que exageraba para librarse del esfuerzo. En un centro escolar, la experiencia enseña a desconfiar de ciertas excusas. El problema es que la experiencia también puede volver torpe ante lo excepcional.

—No parecía tan mal —dijo.

Marta no lo contradijo con severidad. Sabía que ese tipo de reconocimiento ya contenía bastante castigo íntimo.
—Casi nunca lo parece al principio.
Tomás apoyó los codos en las rodillas.
—Ahora, claro, repasas cosas. Que si estaba más delgada, que si se quedaba sin aire, que si el otro día no quiso hacer una parte del circuito...
—Eso hacemos todos —dijo Marta—. Revisar hacia atrás es facilísimo cuando ya tienes una escena clara.
Hablaron de protocolo, de cómo manejar la reincorporación, de evitar comentarios delante del grupo, de no exponerla en educación física, de vigilar sin teatralizar. Lo institucional también tiene su lenguaje defensivo: protocolo, seguimiento, coordinación. Palabras necesarias, aunque a veces demasiado limpias para la densidad humana que intentan ordenar. Aun así, importaban. Una alumna no se sostenía solo con buena voluntad doméstica.
Marta llamó después a Vera.
No para pedirle que vigilara a su amiga. Eso sería una forma de delegación injusta. Sino para medir el entorno sin hacer del entorno un dispositivo. Vera entró en el despacho con la mochila colgando de un hombro y esa mezcla adolescente de aparente indiferencia y atención total.
—No te preocupes —dijo Marta al sentarse—. No estás en ningún problema.
Vera soltó aire.
—Ya.
Marta eligió bien las palabras.
—Solo quiero preguntarte si has notado últimamente que Nora estuviera más aislada o más distinta. No necesito detalles íntimos. Me interesa el contexto.
Vera miró sus uñas un momento.
—Más borde, sí.

—¿Más triste?
—No sé si triste. Como... lejos.
—¿Obsesionada con la comida o el deporte?
Vera vaciló.
—No hablaba mucho de eso. Bueno, a veces sí. Pero como mucha gente. Lo de comer limpio y tal. Lo difícil es que ahora pienso igual era importante y antes parecía normal.
Ahí estaba una de las trampas centrales.
Lo que también enferma es precisamente esa normalidad ampliada donde conductas de riesgo se esconden dentro de hábitos culturalmente aplaudidos. Si media clase habla de calorías, de compensar, de no cenar mucho, de merecer comida según el ejercicio, ¿cuándo suena una alarma? ¿En qué punto la vigilancia razonable deja de parecer paranoia? Las patologías no nacen en el vacío. Crecen mejor cuando el entorno les presta frases.
Marta tomó nota mental de la claridad de Vera.
—Eso les pasa mucho a los amigos. Y también a los adultos.
Vera levantó la vista.
—¿Está muy mal?
No era una pregunta clínica. Era otra cosa. Quería saber si el susto del gimnasio pertenecía a la categoría de lo que pasa y se arregla o a la de lo que cambia de verdad el curso de las cosas.
Marta respondió con honestidad medida.
—Está en un momento en que hay que tomárselo en serio.
Vera asintió despacio.
No preguntó más.
Aquella noche, al cenar, la tensión volvió a concentrarse en el plato.
No por sorpresa. Por estructura. Si una parte del conflicto se ha instalado en la alimentación, cada

comida se convierte en escenario aunque nadie quiera.
Clara sirvió crema de verduras y pescado al horno. Nora miró la porción como si evaluara no solo su tamaño, sino el significado que llevaría aceptar o rechazar cada bocado. León se sentó sin encender la televisión. Era otra nueva norma no declarada: menos ruido, más presencia. A veces ayudar; a veces empeorar.

—Come despacio —dijo Clara, y enseguida lamentó el comentario.

No porque fuera malo en sí, sino porque todo comentario sobre el acto de comer, aun bienintencionado, se cargaba ya de electricidad. Nora lo recibió como recibió casi todo esa semana: con una rigidez inmediata.

—Estoy comiendo.

—Lo sé.

—Entonces no digas nada.

León intervino antes de que aquello escalara.

—Nadie está atacándote.

Nora dejó la cuchara.

—Es increíble cómo de repente todo lo que hago está mal.

Nadie respondió enseguida.

Porque había algo injusto en la frase y algo profundamente comprensible. Cuando el síntoma se vuelve visible, el entorno suele reaccionar con una intensidad correctora que reescribe retrospectivamente gestos antes ignorados. Y quien sufre puede sentir que ha perdido no solo una práctica, sino el derecho a la espontaneidad. Hasta beber agua puede parecer observado.

Clara cambió de estrategia.

—No todo lo que haces está mal.

Nora la miró, desconfiando de la trampa.

—Pero hay cosas que ahora no podemos dejar pasar como si nada —continuó Clara.
Nora apartó el plato unos centímetros.
—No tengo hambre.
León habló sin elevar la voz.
—Vas a cenar.
No era una súplica. Era un límite. La firmeza, en esos contextos, tiene algo ingrato: incluso cuando es necesaria, deteriora la sensación de intimidad. Los padres pasan a ocupar un lugar más policial del que querrían, y los hijos los sienten menos refugio que amenaza. El vínculo no desaparece; se contamina.
Nora comió tres cucharadas más.
Luego otras dos.
Luego se quedó inmóvil, con la vista fija en la mesa.
El silencio pesaba tanto que el sonido del cubierto tocando el plato pareció exagerado.
Clara reparó entonces en algo pequeño: la mano izquierda de Nora temblaba apenas. No de forma teatral. Un temblor mínimo, casi absorbido por el gesto de sujetar la cuchara. Ese detalle le dio más miedo que el desafío verbal. Porque el enfado seguía perteneciendo a una zona conocida de la adolescencia. El temblor no.
Después de cenar, León se quedó fregando los platos para que Clara pudiera sentarse un momento en el salón sin hacer nada útil. Se dejó caer en el sofá con una fatiga casi mineral. Había descubierto en pocos días una modalidad nueva de cansancio: no el del trabajo acumulado ni el de la falta de sueño, sino el de sostener atención moral durante horas. Pensar qué decir, qué no decir, cuándo mirar, cuándo no mirar, cuánto insistir, cuánto soltar. Cuidar así agota porque compromete no solo tiempo, sino criterio. Y el criterio, cuando falta seguridad, se desgasta muy deprisa.
Nora subió antes de las diez.

Esta vez nadie la detuvo. Había comido algo más. Había estado presente. El día podía cerrarse sin otra batalla. A veces eso era lo máximo a lo que una familia podía aspirar sin llamarlo victoria.

En su cuarto, Nora se quedó de pie junto al espejo sin encender la luz principal. Solo la lámpara del escritorio dejaba una franja amarilla sobre la pared. Se miró con el tipo de atención que no se parece a la vanidad, sino al escrutinio. Una parte de ella seguía buscando signos favorables: la línea del rostro, el volumen de la cintura, la sensación de ligereza al tocarse los brazos. Otra parte, más nueva y más incómoda, registraba otras cosas: el color apagado de la piel, los ojos sin brillo, la clavícula demasiado nítida, la debilidad súbita de la tarde, el temblor.

Lo que también enferma es esa división interior.

La imposibilidad de mirar el propio cuerpo de una sola manera. Desear y temer al mismo tiempo el mismo cambio. Celebrar un síntoma por lo que promete estéticamente y odiarlo por lo que revela físicamente. El trastorno no ocupa de golpe toda la subjetividad; convive durante mucho tiempo con zonas de lucidez, vergüenza, orgullo y rechazo. Por eso es tan difícil de desmontar. No funciona como una simple convicción errónea, sino como una alianza entre alivios reales y costos negados.

Sonó una notificación.

Era un mensaje de Inés.

*He oído lo de ayer. No sé qué decir. Solo que me dio cosa y que si necesitas apuntes te los paso.*

Nora lo leyó dos veces.

No respondió.

Abrió después el chat con Vera. También vacío. También esperando algo que no sabía formular. Cerró ambos.

Volvió a la aplicación de vídeos por impulso, no por deseo limpio. Como quien vuelve a una habitación donde se ha hecho daño solo para comprobar si sigue encontrando allí algo de sí. Esta vez el algoritmo tardó menos de tres piezas en devolverla al territorio habitual: vientres planos, listas de hábitos, mujeres muy jóvenes diciendo "me siento mejor desde que..." con una convicción tan visual que parecía científica.

Nora sostuvo el móvil un momento y luego lo dejó boca abajo.

No porque hubiera decidido apartarse del todo. No porque ya entendiera el mecanismo. Sino porque, por primera vez, vio la secuencia completa sin poder inocentarse del todo dentro de ella. La pantalla no era culpable única, pero tampoco neutral. Ofrecía una forma de mundo. Y ella empezaba, apenas, a sospechar que ese mundo no la estaba cuidando.

Abajo, León terminó de fregar y se quedó con Clara en la cocina.

Hablaron en voz baja para no convertir la preocupación en paisaje sonoro permanente de la casa. Hablaron del informe, de la llamada con Elena, de si contar o no algo a los abuelos, de hasta qué punto convenía proteger a Nora de miradas extras o ampliar ya la red. Hablaron del móvil y de la imposibilidad de arrancar de cuajo una influencia que no era solo un aparato, sino una atmósfera entera. Hablaron, sobre todo, de culpa.

—Tendría que haberlo visto antes —dijo Clara.

León negó con la cabeza, cansado.

—Lo vimos. Otra cosa es entender qué era.

—No lo suficiente.

—¿Qué es suficiente en esto?

La pregunta quedó sin respuesta porque quizá no la tenía. Una de las formas más crueles de la culpa parental consiste en pedir retrospectivamente una omnisciencia que nunca existió. Ver antes, actuar

mejor, decir la frase exacta, poner el límite justo, detectar el punto de inflexión. Como si la crianza fuera legible en tiempo real y no, tantas veces, un conjunto de apuestas hechas con información incompleta.
Clara apoyó la frente en una mano.
—Me da miedo convertirme en policía.
—Y a mí me da miedo no hacerlo.
Ahí estaba, otra vez, la trampa.
Entre vigilar y no vigilar. Entre invadir y llegar tarde. Entre proteger el vínculo y proteger el cuerpo cuando por un tiempo ambas tareas parecen tirar en direcciones distintas. No hay solución elegante para eso. Solo decisiones provisionales, revisables, a menudo ingratas.
Más tarde, cuando la casa se apagó, Nora siguió despierta bastante rato.
Oyó una tubería vibrar. Un coche pasar por la calle. La puerta del dormitorio de sus padres cerrarse. Tenía hambre, aunque seguía evitando nombrarla así. La palabra hambre le parecía demasiado animal, demasiado incompatible con la identidad de control que había intentado construir. Prefirió pensar en un hueco, una inquietud, un ruido del estómago sin categoría moral. Pero el cuerpo, incluso mal escuchado, persevera en su idioma.
Se acordó de la frase de Elena.
Que el control deja de organizarte y empieza a mandarte.
La repitió por dentro con irritación. No quería que tuviera razón. No quería que todo se redujera a una lectura psicológica limpia, a un esquema donde cada conducta encontraba explicación y cada explicación la volvía vulnerable. Una parte de ella se aferraba aún a la versión más defendible: estaba intentando hacerlo bien en un mundo donde todo el mundo opina sobre la comida, el cuerpo y la disciplina. ¿Por qué su esfuerzo

tenía que ser de pronto una enfermedad y el de otras chicas no? La pregunta no era banal. Era una pregunta de frontera.
La diferencia, tal vez, no estaba en la existencia del mandato, sino en la relación con él.
Muchas adolescentes reciben el mismo clima cultural y no desarrollan la misma forma de daño. Eso no vuelve menos tóxico el clima; solo recuerda que la enfermedad surge del encuentro entre un entorno y una vulnerabilidad singular. Un ideal social no basta por sí solo, pero ofrece materiales. La historia íntima decide cuáles prenden y cómo.
Nora se giró boca arriba.
Pensó en el gimnasio. En la manta gris. En la médica. En Vera diciendo me asusté. Pensó también en la libreta del escritorio, cerrada ahora a menos de un metro de su cama. Imaginó, con un sobresalto repentino, que Clara la hubiera visto. El pensamiento le produjo rabia antes que vergüenza. Luego vergüenza. Después una fatiga tan espesa que dejó de seguir la secuencia.
Cerró los ojos.
No llegó ninguna revelación.
No se prometió comer mejor al día siguiente. No se juró dejar de mirar ciertas cuentas. No aceptó ninguna etiqueta. El cambio, cuando llega, rara vez entra con la limpieza narrativa que desearían quienes cuentan la historia después. A menudo empieza como una molestia nueva. Una sospecha. Una contaminación del relato anterior. Una imposibilidad creciente de llamar cuidado a lo que ya se parece demasiado a obediencia ciega.
En esa casa, esa noche, enfermaron también otras cosas.
La confianza fácil.
La privacidad sin sospecha.

La espontaneidad de las comidas.
La inocencia con que se miraban ciertas imágenes.
La vieja idea de que bastaba con querer a una hija para entender a tiempo lo que le ocurría.
Pero no todo se deterioró.
También empezó a formarse algo más áspero y quizá más útil: una atención menos ingenua. Un lenguaje más preciso. Una red de adultos obligados a actuar. Una amiga que, aunque torpemente, seguía ahí. Una primera grieta en la pureza del ideal. Y, sobre todo, una verdad difícil de retirar ya del centro de la escena: que no solo enferma lo que una persona hace consigo misma, sino también el mundo de permisos, elogios y silencios que vuelve ese daño pensable.
A la mañana siguiente, el problema seguiría allí. Seguirían el cansancio, la resistencia, las discusiones pequeñas, las dudas prácticas, las comidas tensas, el móvil como campo de batalla y refugio. Seguiría, también, la tentación de reducirlo todo a voluntad individual: come, no mires eso, descansa, obedece. Pero bajo esa simplificación empezaría a imponerse otra comprensión, más incómoda y más verdadera. Que curar no sería solo conseguir que Nora comiera. Sería, también, aprender a nombrar y desarmar aquello que la había convencido de que desaparecer un poco podía parecer una forma de estar mejor.

## Capítulo 9. Aprender un idioma nuevo

Hay momentos en que una familia descubre que ha estado hablando durante años una lengua que ya no alcanza.

No porque las palabras desaparezcan, ni porque falte afecto, ni siquiera porque la voluntad de entender al otro se haya evaporado de pronto. Sino porque ciertas experiencias obligan a desplazar el significado de gestos, silencios y frases cotidianas. Comer deja de ser comer. Preguntar deja de ser preguntar. Insistir deja de ser una forma simple de cuidado y empieza a parecer vigilancia. Callarse ya no siempre es respeto: a veces es miedo, cansancio o ignorancia. Entonces hay que aprender otra sintaxis. Otro ritmo. Otra manera de estar cerca sin invadir y de poner límites sin reducirlo todo a obediencia.

Aprender ese idioma nuevo rara vez tiene algo elegante.

Se aprende con torpeza. Corrigiendo tarde. Hiriendo sin querer. Rectificando sobre la marcha. Descubriendo que palabras antes neutrales ahora hacen daño, y que otras, pronunciadas con menos solemnidad, abren por fin una rendija. Las familias no reciben un diccionario. Lo improvisan entre consultas, cenas tensas, madrugadas en vela y pequeños ensayos de convivencia donde casi nada sale limpio al principio.

La mañana del día siguiente empezó antes de que sonara ningún despertador.

Clara llevaba ya veinte minutos despierta cuando abrió del todo los ojos. Había permanecido inmóvil, mirando la sombra cambiante del armario, como si quedarse quieta pudiera retrasar la entrada del día y con él la necesidad de decidir otra vez cómo actuar. A su lado, León respiraba con una profundidad falsa. No dormía. Ella lo supo sin mirarlo. Hay años de vida compartida que vuelven legibles incluso las maneras de fingir descanso.

—¿Estás despierto? —preguntó en voz baja.

—Sí.

Nada más.

No porque no tuvieran cosas que decirse, sino porque ya las estaban pensando al mismo tiempo y ninguna mejoraba por repetirse a las seis y media de la mañana. El informe del hospital seguía sobre la cómoda. La llamada con Elena seguía reverberando. La libreta que Clara había encontrado seguía pesando en un lugar ambiguo de su conciencia: entre la prueba y la intromisión, entre la alarma legítima y la culpa por haber visto lo que quizá no debía.

Se levantó primero ella.

En la cocina, puso agua a calentar y abrió la ventana un poco. Entró un aire fresco, todavía gris, con olor a pan reciente de la calle y a ciudad empezando. Durante unos segundos, esa normalidad exterior le resultó casi ofensiva. La gente compraría café, llevaría niños al colegio, perdería autobuses, respondería mensajes absurdos, discutiría por aparcamientos. El mundo mantendría intacta su rutina mientras dentro de su casa todo parecía haberse reordenado alrededor de una fragilidad recién nombrada. El sufrimiento íntimo tiene esa desproporción irritante: para quien lo vive, ocupa el centro del mapa; para los demás, el mapa sigue igual.

León apareció poco después, todavía en camiseta, y se apoyó en el marco de la puerta.

—Hoy tengo que entrar más tarde —dijo—. He movido una reunión.

Clara asintió.

—Yo puedo quedarme por la mañana.

—No deberíamos dejarla sola mucho rato.

El deberíamos sonó pesado, no autoritario. Era menos una consigna que un tanteo. Desde urgencias, cada decisión doméstica parecía haber adquirido un espesor nuevo. Qué hacer con las llaves. Si permitir que cerrara la puerta de su cuarto. Cuánto mirar el móvil. Si podía ducharse sola después de comer. Si debía volver al instituto ya o esperar unos días. Lo extraordinario no

había llegado bajo la forma de una gran tragedia espectacular, sino infiltrándose en la textura de lo minúsculo.
—Elena dijo que necesitábamos estructura —añadió Clara.
—Y no convertir la casa en un cuartel.
—Sí.
Ambos guardaron silencio.
No era fácil sostener al mismo tiempo dos instrucciones que parecían contradecirse. Estructura, pero no hostigamiento. Supervisión, pero sin convertir cada gesto en una escena. Presencia, pero sin un teatro de alarma permanente. El cuidado serio exigía una precisión emocional que casi nadie trae aprendida de antemano.
Nora bajó un poco antes de las ocho.
Llevaba el mismo pantalón ancho del día anterior y una camiseta gris. No se había recogido el pelo. Tenía el rostro menos hinchado, pero también más opaco, como si la noche no hubiera descansado nada dentro de ella. Se quedó quieta al ver a sus padres ya vestidos, ya atentos, ya demasiado presentes.
—No hacía falta que estuvierais los dos aquí —dijo.
Clara dejó la taza sobre la encimera.
—Buenos días.
Nora no respondió al saludo, aunque tampoco sonó agresiva. Era otra cosa. Una economía afectiva nueva, una retirada. Se sentó y miró la mesa puesta. Había tostadas, fruta cortada, un huevo pasado por agua y yogur natural. Lo observó todo como quien evalúa un examen preparado por otros.
León habló con tono deliberadamente llano.
—Hoy tampoco vas al instituto.
Nora cerró los ojos un segundo.
—No me encuentro mal.

—No es solo eso —dijo Clara—. Necesitamos organizar algunas cosas.
—Claro —murmuró Nora—. Organizarme.
La palabra cayó con una ironía tenue y cansada. Ninguno recogió el golpe. Habían empezado a entender, al menos en teoría, que no toda provocación necesitaba ser contestada. El problema era que comprenderlo a las ocho de la mañana, antes del café, no lo volvía fácil en la práctica.
Nora cogió una cuchara y la dejó otra vez sobre la mesa.
—Parezco una niña de siete años.
Clara respiró antes de hablar.
—No te estamos tratando como una niña. Te estamos cuidando en algo que se ha vuelto serio.
Nora levantó la vista con brusquedad.
—Todo es serio ahora.
La frase no era del todo una queja. Tenía dentro una forma de duelo. Durante semanas, tal vez meses, había construido una zona privada de reglas, gratificaciones y cálculos que nadie parecía ver del todo. Ahora esa zona había perdido su invisibilidad. Lo que antes dependía solo de ella se había vuelto asunto compartido, discutido, nombrado por otros. El control, que le había dado una sensación de autonomía, empezaba a traer su reverso más humillante: la exposición.
León se sentó frente a ella.
—Hay algo que vamos a cambiar desde hoy.
Nora se puso rígida.
—¿Qué?
—Las comidas van a tener horarios fijos. Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
Nora soltó una risa breve, incrédula.
—¿Merienda? ¿En serio?
—En serio —dijo Clara.

—Eso es ridículo.
—Puede parecértelo —respondió León—. Pero va a ser así.
Había firmeza en su tono, aunque no dureza. Se parecía más a la forma en que uno enuncia una norma de seguridad que a la manera en que castiga una falta. Aun así, Nora lo recibió como un ataque a su criterio más que a su conducta. Lo que estaba en disputa no era solo un menú. Era la autoridad sobre el cuerpo.
—No pienso comer cinco veces al día.
Clara se inclinó apenas hacia delante.
—No te lo estamos planteando como negociación.
Aquella frase, dicha en otro contexto, habría sonado innecesariamente autoritaria. Allí era el intento de sostener un límite sin dramatismo. El problema es que los límites, cuando tocan el lugar exacto del síntoma, rara vez se perciben sin violencia.
Nora apartó la silla medio palmo.
—Entonces para qué me habláis. Haced una lista y ya está.
Se levantó.
La reacción fue tan rápida que durante un instante ninguno de los dos supo si detenerla o dejarla ir. León fue quien habló primero.
—Nora, vuelve.
Ella no obedeció de inmediato. Se quedó de pie junto a la puerta de la cocina, respirando con rabia contenida, sin salir aún, como si una parte de ella necesitara que alguien la frenara y otra deseara poder decir después que la habían obligado.
—No puedo hacer esto todo el día —dijo—. De verdad que no puedo.
Clara escuchó el matiz antes que el contenido. No sonaba solo desafiante. Sonaba desbordada.
—No tienes que hacerlo todo el día —dijo—. Tienes que desayunar ahora.

La respuesta era pequeña. Casi pobre. Pero a veces la única forma de no perderse en la magnitud del problema es reducirlo a la escala de los siguientes diez minutos.

Nora volvió a sentarse, más por agotamiento que por aceptación.

Cogió media tostada. La mordió. Después dio dos cucharadas al yogur. El huevo ni lo tocó. Clara sintió la tentación de intervenir: una más, prueba un poco, no lo dejes. No lo hizo. Tenía la sensación confusa de que cada palabra añadida podía transformar una frágil cooperación en un pulso abierto.

Ese silencio no era paz.

Era traducción simultánea. Todos estaban intentando descifrar algo. Clara trataba de leer si el temblor leve de las manos de su hija era hambre, enfado o simple frío. León observaba cuánto insistir sin convertir el desayuno en campo de batalla total. Nora, por su parte, calculaba cuánto ceder sin sentir que se traicionaba por completo. Las tres operaciones ocurrían a la vez, sin nombrarse, y eso volvía la escena más densa que cualquier discusión.

Después del desayuno, Clara envió un mensaje al instituto.

No escribió mucho. Confirmó que Nora no asistiría tampoco ese día. Agradeció la atención de Marta. Dijo que estaban organizando seguimiento médico y psicológico y que avisarían sobre la reincorporación. Releyó el texto cuatro veces antes de enviarlo. Le molestaba hasta qué punto el lenguaje administrativo parecía incapaz de cargar con la textura real de lo que estaba pasando. Seguimiento, organización, reincorporación. Palabras limpias para una experiencia sucia, movediza, íntima.

A media mañana llamó el centro de salud.

La administrativa habló con eficiencia cortés. Había hueco para una valoración médica al día siguiente. Para salud mental, en cambio, el circuito dependería primero del informe del pediatra y de la derivación prioritaria si se consideraba necesario. Clara tomó notas mientras intentaba no mostrar en la voz ni ansiedad ni impaciencia. Colgó con una cita concreta y una sensación difusa de desamparo. Las instituciones avanzaban a un ritmo razonable para sí mismas y desesperante para quien ya había empezado a contar el tiempo de otro modo.

Nora estaba en el salón, aparentemente viendo una serie.

El mando descansaba en su regazo, pero sus ojos no parecían realmente en la pantalla. Clara se sentó en una butaca cercana y, durante unos segundos, ninguna habló. Aquellos minutos tenían una cualidad nueva, menos espontánea que antes. Madre e hija compartían espacio, pero la naturalidad del estar juntas se había llenado de precauciones.

—Mañana tienes cita con la doctora —dijo Clara al fin.

—No necesito ir.

—Vas a ir.

—Para que me pesen y me miren como si estuviera rota.

Clara tragó saliva.

—Para ver cómo estás físicamente.

Nora torció la boca.

—Ya lo saben. Me desmayé. Fin.

No era solo negación. Había también una protesta contra la reducción de sí misma a un episodio clínico. La caída del gimnasio estaba empezando a funcionar como una escena fundacional que reorganizaba todas las interpretaciones posteriores. Lo que antes era discutible ahora parecía ya probado por el cuerpo. Y el cuerpo, una vez convertido en evidencia pública, tiene

una crueldad particular: habla incluso cuando una aún no quiere admitir lo que ha dicho.
Clara eligió no discutir la utilidad de la cita.
—También quiero hablar contigo de otra cosa.
Nora se puso en alerta al instante.
—¿Qué cosa?
Clara dudó apenas. No sabía si decirlo de frente o rodearlo. Eligió una verdad intermedia.
—Ayer, al recoger ropa, vi la mochila del gimnasio.
Nora no se movió.
—¿Y?
—Había comida sin tocar.
Silencio.
Luego Nora se encogió de hombros con una indiferencia demasiado estudiada.
—No me apetecía.
—También vi una libreta.
El cambio en su cara fue inmediato, casi eléctrico. No hubo llanto, ni grito, ni escándalo. Hubo algo más desnudo y más frío: una herida de territorio. Nora dejó el mando a un lado con lentitud.
—Has leído mis cosas.
Clara sintió la culpa subirle al pecho justo en el lugar donde ya la esperaba desde la víspera.
—Vi unas líneas sin querer.
—Sin querer, claro.
—No me enorgullece.
—Pues no lo hagas.
La dureza de la respuesta no anulaba su fondo verdadero. Hay intimidades adolescentes que no son mero capricho de propiedad. Son laboratorios de identidad. Lugares donde uno prueba ideas, excesos, contradicciones. Que una madre entre ahí, aunque sea empujada por el miedo, no deja de tener algo violento.
Clara no intentó justificarse demasiado.
—Sé que te he invadido.

Nora se levantó del sofá.
—No, no lo sabes.
La frase salió cortante, pero su voz se quebró un poco al final. Aquello cambió el aire de la habitación. Ya no era solo enfado. Era exposición forzada. La libreta había sido, quizá, uno de los pocos lugares donde el lenguaje de su control podía presentarse sin filtros, sin tener que disfrazarse de autocuidado razonable. Que su madre hubiera visto esas palabras equivalía a perder no solo un secreto, sino la forma privada en que ese secreto se explicaba a sí mismo.
—No tenías derecho.
Clara asintió despacio.
—Puede que no.
Nora la miró como si esa admisión la irritara incluso más que una defensa. Cuando alguien espera discutir y el otro no se protege, el conflicto pierde una estructura conocida. Durante un segundo pareció no saber dónde colocar su rabia.
—Entonces no actúes como si ahora lo entendieras todo.
Clara sintió el golpe justo donde debía.
Porque era verdad. Saber algunas frases sueltas no equivalía a comprender una experiencia. Aguantar hambre = fuerza. Si caes, compensas. Las palabras eran graves, sí, pero también parciales. Toda interpretación apresurada corría el riesgo de convertir a Nora en un caso leído desde fuera, no en una persona todavía capaz de decir algo propio.
—No lo entiendo todo —dijo Clara—. Entiendo que me asusté más al verlo.
Nora apartó la mirada. Quedó de pie junto a la ventana, con los brazos pegados al cuerpo. Durante unos segundos solo se oyó el murmullo lejano de la serie que seguía reproduciéndose sin que nadie la mirara.
—No quería que vieras eso —murmuró.

La frase llegó casi sin defensa.
Clara notó que si se movía demasiado deprisa, si convertía esa grieta en una gran escena de ternura, podía cerrarla. Aprender un idioma nuevo incluía eso: no abalanzarse sobre cada verdad apenas pronunciada.
—Lo sé.
Nora se pasó una mano por la frente.
—No sé por qué lo escribí.
Clara pensó que sí lo sabía, al menos en parte. La escritura sirve a veces para fijar un mandato, para darle consistencia, para ordenar el caos en forma de consigna. Pero también sirve para oírse desde fuera, para ver en negro sobre blanco una lógica que en la cabeza circula con apariencia de simple normalidad.
No dijo nada de eso. Esperó.
—Bueno, da igual —añadió Nora enseguida, como quien tapa lo recién abierto—. Es una tontería.
Clara negó con suavidad.
—No creo que sea una tontería.
—Pues no lo conviertas en un manifiesto.
La frase tenía filo, aunque menos fuerza que antes. Clara entendió que habían llegado al límite de esa conversación. No porque ya estuviera resuelta, sino porque empujar un poco más solo produciría cierre.
—No voy a seguir ahora —dijo—. Pero sí necesito que sepas que no estamos en contra de ti.
Nora soltó una exhalación cansada.
—Eso decís todos cuando vais a hacer algo que no me va a gustar.
Y, sin embargo, no se fue. Se dejó caer otra vez en el sofá, recogió el mando y apagó por fin la televisión. El gesto, pequeño, parecía indicar que seguiría allí, al menos en la misma habitación, al menos sin portazo.
En esos días, la convivencia empezaba a medirse en escalas nuevas. No todo avance parecía avance; a

veces consistía solo en no romper más de lo imprescindible.
A las once, Elena envió un correo.
No era largo. Proponía una sesión presencial con Nora para el día siguiente, después de la cita médica, si les era posible. Añadía dos recomendaciones concretas para la familia: reducir al mínimo las conversaciones improvisadas sobre calorías, peso o aspecto, y establecer una pauta visible para las comidas del día sin negociar sobre ella cada vez. Clara leyó el mensaje dos veces y se lo reenvió a León. La claridad práctica le produjo un alivio modesto. Cuando el malestar se vuelve atmosférico, cualquier instrucción concreta parece un asidero.
Preparó entonces una hoja sencilla y la pegó con un imán en la nevera.
Desayuno - 8:00
Media mañana - 11:30
Comida - 14:30
Merienda - 17:30
Cena - 21:00
No añadió cantidades. Ni comentarios. Ni mensajes motivacionales. Solo horarios.
Cuando Nora pasó por la cocina y lo vio, se quedó mirándolo unos segundos.
—Parece un campamento.
Clara, que estaba lavando una taza, no se giró de inmediato.
—Parece una estructura.
—Para ti todo son palabras bonitas ahora.
La acusación era injusta y comprensible a la vez. Quien siente que le están arrebatando una práctica no suele percibir los nuevos marcos como ayuda, sino como envoltorios retóricos del control.
A las once y media, Clara llevó al salón un plato con una tostada pequeña con tomate y un vaso de leche.

—No quiero —dijo Nora.
—Es la media mañana.
—No tengo tres años.
—No la tienes.
—Entonces no me traigas comida como si estuviera enferma.
La palabra quedó suspendida.
Enferma.
Nora la había dicho con desprecio, casi para rechazarla, pero el mero hecho de pronunciarla alteró algo en el cuarto. Clara dejó el plato sobre la mesa baja sin comentar el término. Sabía que si lo convertía en tema principal, la conversación se desplazaría enseguida a una discusión nominal donde cada parte buscaría imponer una etiqueta o resistirla. Aún no estaban ahí.
—No voy a discutir esto quince minutos —dijo solo—. Está aquí.
Y se fue a la cocina.
Nora permaneció quieta, mirando el plato como si fuera una provocación silenciosa. Le molestaba no solo la comida, sino lo que la comida significaba en ese momento: la materialización visible de que otras personas habían empezado a organizar su cuerpo desde fuera. Esperó varios minutos, quizá esperando que alguien volviera a insistir. Cuando vio que nadie lo hacía, dio un mordisco. Luego otro. Dejó medio vaso de leche. El resto lo cubrió con un libro abierto sobre la mesa, como si ocultar la escena atenuara su realidad.
Clara vio el plato después y no dijo nada.
Ese silencio le costó un esfuerzo real. No comentar lo medio comido, no premiarlo, no reprochar lo no terminado. El nuevo idioma requería renunciar a gratificaciones y castigos demasiado evidentes. Cada vez que hablaban como si todo fuera cuestión de voluntad, fortalecían sin querer la lógica moral del

síntoma. Elena había sido clara: menos juicio, incluso en su forma positiva.
En el instituto, mientras tanto, el día avanzaba con una mezcla de rutina y cautela.
Marta había informado discretamente al equipo docente imprescindible. No dio detalles innecesarios. Pidió evitar comentarios sobre el episodio del gimnasio y canalizar cualquier incidencia a través de orientación. En una reunión breve con la jefa de estudios, intentó traducir el caso a un lenguaje institucional que no perdiera del todo su dimensión humana. No era fácil. Los centros escolares viven obligados a tipificar para poder actuar. Ausencia justificada. Seguimiento tutorial. Adaptación temporal en educación física. Coordinación con familia. Todas eran medidas sensatas. Ninguna decía lo que de verdad costaba: la dificultad de acompañar a una adolescente en un daño que se parece demasiado a hábitos celebrados por la cultura que la rodea.
En el recreo, Vera e Inés se sentaron en el borde bajo de una jardinera, con los bocadillos sobre las rodillas. No estaban solas, pero sí dentro de esa burbuja parcial que crean las amistades cuando hablan sin querer del todo que las oigan. Inés había llevado un sándwich envuelto en papel de aluminio que apenas tocaba. Vera mordía el suyo mecánicamente.
—¿Te ha contestado? —preguntó Inés.
Vera negó con la cabeza.
—A mí tampoco —dijo Inés.
Guardaron un silencio breve.
El asunto de Nora flotaba entre ellas como flotan ciertas cosas importantes en la adolescencia: siempre presente, casi nunca nombrado de frente durante demasiado tiempo. No por falta de interés, sino porque a esa edad el dolor ajeno genera una incomodidad específica. Uno quiere acercarse sin convertir al otro en

problema. Quiere ser leal sin parecer intenso. Quiere ayudar, pero teme decir una tontería irreversible.
—Mi madre dice que igual habría que dejarla tranquila —murmuró Inés.
—Tu madre dice eso de todo —respondió Vera, sin agresividad.
Inés hizo una mueca.
—Bueno, también dice que si insistes mucho, la gente se cierra más.
Vera miró el patio. Un grupo de primero corría detrás de una pelota. Dos profesoras hablaban junto a la puerta del edificio nuevo. Todo parecía ofensivamente normal.
—Ya está cerrada igualmente.
Inés no discutió.
—Ayer en el grupo Marta dijo que no preguntáramos cosas.
—Mejor.
—Sí, pero entonces parece rarísimo no decir nada.
Ahí estaba la trampa también para los amigos.
Entre callar y hacer sentir observada. Entre tratarla igual y fingir una normalidad que ya no existía. Entre preguntar demasiado y convertirse en coro de vigilancia. Aprender un idioma nuevo no era tarea solo de padres y terapeutas. También las amistades tenían que improvisarlo, aunque nadie se lo hubiera enseñado.
Vera arrancó un trozo de pan con los dedos.
—Creo que lo peor sería hablar de ella como si no estuviera.
Inés asintió despacio.
—O como si se hubiera vuelto de cristal.
—Sí.
Se quedaron calladas otra vez. Después Vera dijo algo que llevaba rato pensando sin encontrarle forma.

—Es raro, porque mucha gente hace comentarios parecidos a los suyos y no pasa nada.
Inés la miró.
—¿Qué comentarios?
—Lo de compensar. Lo de cenar poco. Lo de sentirse culpable si un día comes más. Cosas así.
Inés bajó la vista a su sándwich.
—Bueno... sí.
No añadió que a veces ella también pensaba así. No hizo falta. La frase había rozado una zona compartida, algo que no pertenecía solo a Nora. Eso le daba al asunto una incomodidad extra: obligaba a mirar no solo a una amiga, sino el clima entero en que esa amiga se estaba enfermando.
—Supongo que la diferencia es cuánto manda eso —dijo Vera.
La formulación no era técnica, pero tenía una exactitud notable. No se trataba simplemente de la presencia o ausencia de ciertas ideas, sino del poder que llegaban a tener sobre la conducta, la identidad y el cuerpo.
A primera hora de la tarde, León regresó antes de lo habitual.
Traía trabajo en el portátil y una expresión más cerrada que cansada. Besó a Clara en la frente al pasar por la cocina y preguntó en voz baja cómo había ido la mañana. Ella resumió: el desayuno regular, la conversación sobre la libreta, la media mañana a medias, el correo de Elena. Él escuchó sin interrumpir, con la atención concentrada de quien sabe que cualquier matiz doméstico puede importar más de lo que parece.
—¿Se ha enfadado mucho? —preguntó al oír lo de la libreta.
Clara apoyó las manos en la encimera.
—Más herida que enfadada.
León asintió con gravedad.

—Normal.
La respuesta no era un reproche, pero contenía una verdad incómoda. El miedo da permisos que después pesan. Ambos lo sabían. Ambos sabían también que quizá volverían a invadir otras fronteras. No por gusto. Por esa mezcla ingrata de responsabilidad y pánico que convierte a veces a los adultos en versiones de sí mismos que no admiran demasiado.
Comieron los tres en la cocina.
Clara había preparado arroz, calabacín a la plancha y pechuga de pollo. La elección del menú llevaba ya una carga estratégica que ella detestaba reconocer. Buscaba cosas que Nora tolerara mejor, pero también cierta neutralidad, cierta ausencia de dramatismo visual. Nada demasiado pesado, nada demasiado celebrable como alimento virtuoso. Hasta cocinar se estaba convirtiendo en una forma de lenguaje cauteloso.
La comida empezó con una calma extraña.
No había conversación ligera, pero tampoco estallido. León habló dos minutos sobre una avería en la oficina. Clara comentó un mensaje de una tía lejana que preguntaba por el fin de semana. Nora escuchaba sin intervenir, como si aquella banalidad forzada le resultara a la vez absurda y descansada. A veces la normalidad fingida cumple una función pobre pero útil: recordar que la vida no ha sido sustituida por completo por el problema.
Fue al servir el segundo vaso de agua cuando Nora dijo, sin mirar a nadie:
—No quiero volver al instituto y que todo el mundo se entere.
La frase abrió la mesa de golpe.
Clara dejó el tenedor.
—Marta está siendo prudente.
—Da igual. La gente habla.

León respondió con cautela.
—Probablemente algunos hablen, sí.
Nora lo miró con irritación.
—Qué bien.
—Prefiero no mentirte —dijo él.
Aquella honestidad, aunque correcta, no consolaba nada. En la adolescencia, la circulación de la mirada ajena puede doler casi tanto como el propio síntoma. Uno no teme solo el sufrimiento; teme su socialización, su versión en comentarios, su traducción a categoría.
—No quiero que me miren al comer —murmuró Nora.
Clara comprendió entonces con más nitidez que el regreso al instituto no sería un simple trámite logístico. No se trataba solo de recuperar rutinas. Había un escenario social que podía intensificar vergüenza, resistencia y necesidad de control.
—No vas a volver de cualquier manera —dijo—. Lo hablaremos con Marta.
Nora soltó el cubierto.
—Todo lo vais a hablar con todo el mundo.
No había forma limpia de responder a eso. Porque, en efecto, empezaba una red de conversaciones sobre ella donde ella no siempre estaría presente: con orientadora, médicos, profesores, quizá familia ampliada. El cuidado organizado tiene un precio simbólico. Para sostener a alguien, muchos otros necesitan información. Pero esa circulación, aun necesaria, puede vivirse como expropiación de la intimidad.
León eligió una frase sencilla.
—Intentaremos contar solo lo imprescindible.
Nora no dijo nada más. Siguió comiendo despacio, con esa atención excesiva que ya no era hambre ni apetito, sino cálculo. Clara advirtió de nuevo el modo en que su hija separaba los alimentos en el plato, cómo dejaba los bordes limpios, cómo parecía necesitar pequeñas

geometrías para tolerar lo que estaba haciendo. Antes quizá no habría visto nada de eso. Ahora lo veía todo. Otra parte del nuevo idioma consistía en aceptar que la percepción, una vez educada por el miedo, ya no vuelve fácilmente a la inocencia.

Después de comer, León recogió los platos y Clara se sentó con Nora en el salón sin anunciar una conversación.

Durante unos minutos compartieron el mismo espacio en silencio. Luego Clara dijo, mirando más al frente que a su hija:

—No sé si te sirve de algo, pero yo tampoco sabría cómo volver al instituto si estuviera en tu lugar.

Nora tardó en reaccionar. La frase no llevaba consejo. No llevaba solución. Solo una forma de reconocimiento no invadido.

—La gente se va a quedar mirándome —dijo al fin.

—Puede pasar.

—Y van a pensar que estoy loca o que lo hice para llamar la atención o cualquier mierda así.

Clara notó que era la primera vez que Nora rozaba algo parecido al miedo sin envolverlo del todo en enfado.

—Algunos pensarán tonterías —respondió—. Otros no.

Nora encogió una pierna bajo el cuerpo.

—No quiero que Vera me mire como si me fuera a caer otra vez.

La mención de Vera tenía una textura distinta. Menos hostil. Más triste.

—A lo mejor está asustada —dijo Clara.

—Pues que no lo esté.

La respuesta fue inmediata, pero debajo había otra lógica. Si Vera tenía miedo, entonces la escena del gimnasio no era un malentendido menor. Era algo que había afectado de verdad a otra persona. Aceptarlo daba más realidad al problema de la que Nora todavía quería conceder.

—Cuando alguien te importa, a veces se asusta —dijo Clara.
Nora no negó eso. Miró sus manos.
—No sé qué decirle.
Clara sintió una ternura amarga. En medio del conflicto alimentario, ahí asomaba otra tarea: reparar vínculos, sostener miradas, aprender a no desaparecer del todo de las relaciones mientras una parte de sí quiere retirarse. El sufrimiento estrecha el mundo, pero la recuperación exige volver a habitarlo.
—No necesitas decir mucho —dijo—. A veces basta con no desaparecer.
Nora no contestó, aunque la frase pareció quedarse con ella más tiempo que otras.
A media tarde, Elena llamó brevemente.
No era sesión. Solo quería confirmar la hora del día siguiente y recomendar algo más preciso respecto al instituto: una reincorporación gradual, si el estado físico lo permitía, con coordinación clara para evitar educación física durante un tiempo y reducir exposición innecesaria. Habló pocos minutos. Su tono, una vez más, no ofrecía milagros ni dramatismos. Ordenaba. A Clara le impresionó de nuevo esa capacidad para sostener lo complejo sin inflarlo.
Cuando colgó, encontró a León de pie ante la nevera, leyendo la hoja de horarios como si fuera un documento técnico.
—Esto parece poco y es muchísimo —dijo él.
Clara apoyó la espalda en la pared.
—Sí.
—Me siento idiota cada vez que digo "es la hora de comer algo".
—Yo también.
León se frotó la cara con ambas manos.
—Es como aprender a ser padre de otra manera con el mismo hijo delante.

La frase tenía una exactitud dolorosa. Nora seguía siendo Nora: la misma risa sarcástica, la misma inteligencia rápida, la misma sensibilidad herida que desde pequeña se notaba más de lo que decía. Y, sin embargo, la relación con ella había entrado en un territorio donde el repertorio anterior ya no alcanzaba. No bastaba con quererla, conocer sus manías o adivinar su humor por el modo de cerrar puertas. Hacía falta otra competencia, una más específica y menos intuitiva.

La merienda fue el momento más tenso del día. Quizá porque llegaba después de varias horas de vigilancia contenida. Quizá porque el cansancio iba haciendo su trabajo. Quizá porque los conflictos repiten mejor su forma cuando nadie ha descansado de ellos del todo. Clara puso en la mesa un plátano cortado y unas galletas con queso. Nora se quedó mirando la escena como si fuera una ofensa personal.

—No puedo estar comiendo todo el rato —dijo.

—No estás comiendo todo el rato —respondió León—. Estás haciendo una merienda.

—Es absurdo.

—Puede parecerte absurdo y seguir siendo necesario.

Nora apartó el plato.

—No tengo hambre.

La palabra volvió a entrar como un objeto incómodo. Hambre. Necesidad. Permiso. Todo el vocabulario básico del cuerpo se había contaminado de ideología privada. Decir tengo hambre ya no era solo describir una sensación. Era ceder a una gramática que ella llevaba tiempo intentando someter.

Clara habló más suave de lo que se sentía.

—No siempre vamos a guiarnos por si te apetece o no.

Nora la miró con furia cansada.

—Entonces para qué me preguntas cosas nunca.

—Porque sigues siendo tú —dijo Clara—. Pero hay una parte de esto que ahora no puede decidir sola.
Lo dijo y supo, incluso antes de ver la reacción, que esa era una de las frases del nuevo idioma: necesarias y dolorosas a la vez. Intentaban separar a Nora del síntoma sin borrarla como sujeto. No era fácil. La línea podía sonar a respeto o a trampa, según el momento.
—Eso es lo que decís todos para quitarme autoridad —dijo Nora.
—No —dijo León, esta vez más firme—. Eso lo decimos porque ayer acabaste en urgencias.
El silencio posterior fue duro, pero no explosivo. Nora bajó la vista. La realidad corporal seguía teniendo una fuerza brutal en la discusión. No resolvía nada, pero impedía que todo se disolviera en retórica.
Comió medio plátano y una galleta.
Luego se levantó y subió a su cuarto sin mirar atrás. Ninguno la siguió.
Habían acordado, sin pactarlo exactamente, no perseguir cada retirada. También eso formaba parte del aprendizaje: distinguir entre el aislamiento peligroso y la necesidad mínima de respirar sin testigos. No porque siempre lo supieran hacer bien, sino porque la alternativa -una supervisión continua y total- prometía más obediencia aparente que vínculo real.
En su cuarto, Nora se sentó en el suelo junto a la cama. Tenía el móvil en la mano, pero no lo desbloqueó enseguida. Se quedó mirando la pantalla negra, donde a veces se reflejaba una versión borrosa de su cara. Pensó en la hoja de la nevera, en la libreta traicionada, en la frase de su madre: hay una parte de esto que ahora no puede decidir sola. La odiaba. Precisamente por eso seguía dándole vueltas. Hay palabras que enfurecen porque rozan algo que una no consigue descartar del todo.
Abrió al final el chat con Vera.

Escribió: estoy bien.
Lo borró.
Escribió: no hace falta que hagas de enfermera.
Lo borró también.
Dejó el móvil a un lado y se tumbó boca arriba sobre la alfombra. Desde esa posición, el techo parecía más alto y menos exigente que el espejo. Cerró los ojos un momento. Notó cansancio en las piernas, un vacío agrio en el estómago, una irritación continua que ya no sabía si dirigir contra sus padres, contra Elena, contra la caída, contra Vera o contra sí misma. El malestar se había vuelto demasiado amplio para encontrar un culpable único.
Abajo, Clara abrió el lavavajillas sin necesidad real.
A veces hacer algo mecánico protege del exceso de pensamiento. León contestaba correos en la mesa del comedor, pero ella sabía que apenas retenía lo que leía. En la cocina flotaba ese silencio de las casas que intentan no desbordarse.
—He pensado una cosa —dijo Clara sin girarse.
—Mmm.
—Igual deberíamos decirle a los abuelos solo lo mínimo. Que está con un tema médico y ya.
León levantó la vista del portátil.
—Sí. Cuanta menos gente opinando, mejor.
—No quiero convertirla en tema familiar.
—Ni yo.
La protección de Nora pasaba también por ese filtro. Toda red ayuda y complica. A mayor número de adultos enterados, mayor sostén posible, pero también más miradas, más hipótesis, más comentarios involuntarios, más ocasiones para que el problema se narre en un registro torpe. El cuidado exigía seleccionar no solo recursos, sino públicos.
Antes de la cena, Vera recibió por fin un mensaje.
No era largo. Solo decía: perdón por colgarte ayer.

Lo leyó tres veces.
Podía haber respondido con reproche, con alivio exagerado o con una ternura que quizá Nora no sabría recibir. Eligió otra cosa.
Me asusté. Pero no estoy enfadada.
Tardó menos de un minuto en salir el doble check azul. La respuesta, en cambio, llegó diez minutos después.
ya
Vera miró esa sílaba un buen rato. No sabía si tomarla como cierre o como presencia mínima. Decidió leerla del modo menos herido posible. A veces una amistad no se mantiene por grandes conversaciones, sino por la negativa a interpretar siempre lo peor del otro en su momento más opaco.
La cena fue menos áspera que la merienda, aunque no más fácil.
Sopa y tortilla francesa. Nora protestó poco. Comió sin hablar. Clara casi no hizo comentarios. León solo intervino una vez, cuando ella dejó el tenedor demasiado pronto. Lograron atravesar la escena sin levantar la voz. Nadie la llamó éxito, pero todos la registraron como un alivio parcial.
Después, Nora no subió enseguida.
Se quedó en el salón mientras sus padres recogían. Tenía las piernas dobladas bajo una manta ligera y miraba un concurso cualquiera en televisión con una atención difusa. La imagen era, en apariencia, la de cualquier noche entre semana. Y, sin embargo, la habitación estaba llena de significados nuevos. Nora permanecía abajo. Sus padres no aprovechaban para interrogarla. Nadie comentaba cuánto había comido. Parecía poco. Era muchísimo.
Clara se sentó al otro lado del sofá con una taza de tila. Pasaron varios minutos sin hablar. Luego Nora dijo, sin apartar los ojos de la pantalla:
—¿Mañana tengo que ir sola con Elena?

Clara sintió que la pregunta, por pequeña que fuera, ya era una forma de entrar.
—Entrarás sola un rato, si te parece. Nosotros podemos esperar fuera.
—No me parece nada.
Clara aceptó la fórmula sin discutirla.
—Vale.
Otro silencio.
—No quiero que le contéis todo.
—Le contaremos lo necesario para ayudarte.
Nora frunció el ceño.
—Eso no significa nada.
Clara dejó la taza en la mesa.
—Significa que no vamos a ir por ahí narrando tu vida. Pero si algo importa para que te cuiden bien, no vamos a ocultarlo.
Nora se abrazó las rodillas.
No estaba satisfecha. Tampoco parecía dispuesta a seguir peleando esa noche. Aprender un idioma nuevo incluía convivir con definiciones imperfectas. Aún no tenían una manera limpia de nombrar privacidad, supervisión y cuidado sin que unas cosas invadieran a las otras.
Antes de irse a dormir, Clara pasó por el cuarto de Nora y llamó con los nudillos a la puerta abierta.
—Voy a apagar ya.
Nora estaba sentada en el escritorio, con la libreta cerrada delante y un bolígrafo entre los dedos.
—Vale.
Clara hizo ademán de irse, pero la voz de su hija la detuvo.
—Mamá.
Se volvió.
—No leas más cosas.

La petición era simple, casi infantil en su desnudez. No iba acompañada de discurso sobre derechos ni de acusación. Solo de un límite puesto desde la herida.
Clara tardó un segundo en responder.
—Intentaré no hacerlo.
No prometió lo imposible con una rotundidad limpia. Quizá porque sabía que el miedo volvería a empujarla. Quizá porque aprendía también que la honestidad, incluso cuando queda corta, es menos destructiva que las garantías solemnes que luego se rompen.
Nora asintió una vez.
—Vale.
Esa noche escribió poco.
No una lista. No consignas. No cuentas morales. Solo una frase en la última página de la libreta.
No sé hablar de esto sin enfadarme.
La miró durante varios segundos, como si no terminara de reconocerse en su propia letra. Luego cerró la libreta y apagó la lámpara.
No era una confesión total. No era un giro decisivo. Ni siquiera era una aceptación clara del problema. Pero sí era, quizá, el primer gesto en otro idioma. Uno menos construido para obedecer la lógica del control y un poco más dispuesto a nombrar la dificultad de estar dentro de él.
En el cuarto de al lado, Clara y León hablaban bajo. No sobre calorías ni porcentajes ni diagnósticos, sino sobre turnarse para el día siguiente, sobre qué ropa llevar si luego Nora quería pasar por el instituto a recoger apuntes, sobre si convenía retirar la báscula del baño o hacerlo demasiado pronto la volvería un símbolo. Eran conversaciones concretas, imperfectas, llenas de dudas prácticas. El cuidado se parecía mucho más a eso que a las grandes revelaciones: una cadena de decisiones pequeñas sostenidas por

personas cansadas que intentan no perder la humanidad mientras aprenden a protegerla.
Aprender un idioma nuevo no consistía solo en hablar distinto.
Consistía también en escuchar de otro modo. Oír en un "déjame" no siempre un capricho, a veces vergüenza. Oír en un "no tengo hambre" no una simple información corporal, sino una lucha de autoridad. Oír en el sarcasmo una defensa. En la rigidez, miedo. En la obediencia repentina, no alivio sino agotamiento. Y oír también, cuando aparecían, esas grietas pequeñas que no debían explotarse con avidez: un "no quería que vieras eso", un "no sé qué decirle", un "no leas más cosas", un "no sé hablar de esto sin enfadarme".
No era todavía confianza.
Pero ya no era pura incomunicación.
A la mañana siguiente, la cita médica pondría otra clase de palabras sobre la mesa: cifras, tensión, peso, analíticas, riesgos. Harían falta. El cuerpo seguiría exigiendo ser atendido con la seriedad que merece lo visible. Pero en esa casa empezaba a abrirse paso una comprensión complementaria y menos inmediata.
Que sostener a Nora no iba a consistir solo en obligarla a comer ni en vigilar lo que hacía.
Iba a consistir también en aprender con ella -y a veces antes que ella- una lengua nueva para nombrar el miedo, poner límites a la obediencia ciega y devolverle al cuidado un significado que el síntoma había secuestrado.

## Capítulo 10. El peso de desaparecer

A la mañana siguiente, el cuerpo ocupó la conversación de una manera menos simbólica y más incontestable.

La sala de espera del centro de salud tenía esa mezcla de luz blanca, sillas de plástico y carteles bienintencionados que vuelve a todas las vulnerabilidades un poco más visibles. Clara sostenía la carpeta con los informes sobre las rodillas. León miraba el móvil sin leerlo realmente. Nora estaba sentada entre ambos, con la espalda recta y las manos escondidas en las mangas de la sudadera, como si todavía pudiera reducir su presencia al mínimo con un simple gesto de recogimiento.

Nadie hablaba mucho.

No por falta de pensamiento, sino porque las palabras parecían llegar ya cansadas a esa hora. Además, había algo en los espacios médicos que reorganiza el silencio. En casa, callarse podía ser estrategia, contención o miedo a empeorar las cosas. Allí, en cambio, el silencio se parecía más a una antesala. Como si todos supieran que dentro de unos minutos alguien pondría números, protocolos y vocabulario técnico allí donde hasta entonces solo habían tenido intuiciones, escenas y una alarma mal articulada.

La doctora Álvarez los recibió con una cordialidad sobria.

No intentó parecer más cercana de lo necesario ni más distante de lo conveniente. Saludó a Nora primero. Ese detalle, pequeño y profesional, alteró levemente la distribución del aire en la consulta. A veces basta con que un adulto no hable por encima de una adolescente para que la escena deje de parecer una conspiración de mayores.

—Quiero escucharos a todos —dijo—, pero me interesa empezar por ti, Nora. ¿Cómo te encuentras hoy?

Nora tardó un segundo de más en responder.
—Bien.
La doctora no discutió la palabra. Tampoco la aceptó como cierre.
—¿Bien de qué manera?
Aquella precisión desplazó algo. No era lo mismo pedir una etiqueta total que acotar una experiencia. Nora miró hacia la pared donde había un póster sobre vacunación.
—Cansada.
—¿Algo más? ¿Mareo, dolor de cabeza, frío, palpitaciones, dificultad para concentrarte?
Nora se encogió de hombros.
—A veces me mareo al levantarme.
—¿Y ayer? ¿Cómo fue después de salir de urgencias?
La consulta empezó así: por lo concreto.
No por las grandes explicaciones, no por la psicología profunda, no por el nombre entero del problema. Primero el cuerpo. La secuencia de horas. El episodio del desmayo. Qué había comido. Desde cuándo estaba menstruando de forma irregular. Si dormía. Si hacía ejercicio extra fuera del instituto. Si había vómitos, laxantes o atracones. La doctora preguntaba con un tono sin escándalo, y esa ausencia de dramatización resultaba extrañamente importante. El sufrimiento grave a veces agradece más la seriedad limpia que la compasión aparente.
Hubo un momento particular cuando preguntó:
—¿Te preocupa subir de peso?
Nora no respondió enseguida.
Clara notó la tensión en el cuello de su hija, la forma en que apretó los labios antes de decir:
—No me gusta sentirme pesada.
La frase no era una respuesta completa, pero tampoco era nada. La doctora la recogió sin corregirla.

—¿Y desaparecer te parece a veces una forma de estar más a salvo?
Nora la miró por primera vez de frente.
No fue exactamente sorpresa. Fue otra cosa: el desconcierto de oír formulado desde fuera algo que una no había dicho así, pero reconoce de inmediato. Hay preguntas clínicas que no buscan solo datos. Buscan la palabra justa que permita a alguien verse un centímetro más desde fuera.
Nora bajó la vista.
—No sé.
La doctora asintió, como si el no sé fuera información válida y no un obstáculo.
Después vino la exploración.
Peso. Tensión. Frecuencia cardiaca. Analítica solicitada con prioridad. Algunas constantes mejor que las que el miedo de Clara había imaginado durante la noche; otras peores de lo que habría querido admitir. Nada catastrófico en ese instante. Nada banal tampoco. La doctora lo explicó sin adornos. Había signos de restricción alimentaria significativa. Había repercusiones físicas que exigían seguimiento estrecho. No bastaba con vigilar en casa y esperar a que la sensatez regresara sola, como si aquello dependiera simplemente de una conversación afortunada o de una semana de descanso.
—No estás exagerando ni ellos están dramatizando —le dijo a Nora—. Tu cuerpo está diciendo que necesita ayuda.
La frase quedó en la consulta con una gravedad serena.
Nora la recibió sin asentir, pero tampoco con el rechazo instantáneo de otras veces. La autoridad médica tenía un peso distinto al de sus padres. No porque fuera mágica ni incuestionable, sino porque introducía una

tercera voz menos atrapada en la intimidad herida de la familia.
La conversación con Clara y León, ya con Nora presente pero más callada, se volvió entonces más práctica.
Comidas supervisadas. Reducir ejercicio. Observar señales de alarma claras. No convertir cada ingesta en un interrogatorio. Retirar la báscula si eso ayudaba a disminuir rituales y comprobaciones. Coordinar con salud mental de manera prioritaria. Revisar el sueño. Revisar el instituto. Establecer un marco firme, pero no humillante. La mayoría de las recomendaciones coincidían con lo que Elena había ido sugiriendo. Ese acuerdo entre profesionales produjo un alivio extraño: no resolvía nada, pero daba la impresión de que el terreno, al menos, empezaba a dibujarse.
Antes de salir, la doctora pidió hablar dos minutos a solas con Nora.
Clara sintió un impulso reflejo de quedarse. Lo reconoció como miedo y se obligó a levantarse. Esperó fuera con León, en el pasillo estrecho donde una madre intentaba ponerle una chaqueta a un niño que se resistía con una energía saludable y exasperante. Clara miró esa escena con una nostalgia involuntaria. Había edades en las que el conflicto parece entero, visible, proporcionado al gesto. Un niño no quiere la chaqueta. Una madre insiste. Hay enfado y fin. La adolescencia, en cambio, complica cada superficie. Debajo de una negativa puede haber identidad, pánico, vergüenza, desafío, hambre, deseo de control y petición de auxilio al mismo tiempo.
Cuando Nora salió de la consulta, llevaba la misma cara de antes y no la misma.
No había revelación. No había derrumbe emocional. Pero sí una concentración distinta, como si algo

hubiera sido nombrado en un idioma que no podía desoír del todo.
—¿Qué te ha dicho? —preguntó León mientras bajaban por las escaleras.
Nora tardó un poco.
—Que esto se vuelve muy grande cuando una cree que la voz que le manda es la suya.
Clara no contestó.
La frase le pareció demasiado exacta para tocarla enseguida. A veces las palabras útiles necesitan reposar antes de convertirse en conversación. Si se las manosea demasiado pronto, se gastan.
Fueron después a la consulta de Elena.
El despacho era menos clínico y más austero de lo que Nora había imaginado. No había nada infantilizante, nada diseñado para producir confianza a base de colores suaves o frases impresas sobre autoestima. Dos sillas frente a frente. Una mesa lateral. Una librería. Una ventana desde la que se veía un trozo de copa de árbol y un edificio de ladrillo al otro lado de la calle. La normalidad visual del lugar resultaba casi un mensaje en sí misma: aquí no venías a convertirte en caso pintoresco, sino a pensar.
Elena salió a recibirlos y saludó a Nora con la misma naturalidad con la que ya había hablado con sus padres.
—Pasamos tú y yo primero —dijo.
Nora miró a Clara apenas un segundo antes de entrar. La puerta se cerró.
Afuera, el tiempo se volvió más espeso de lo que marcan los relojes.
Clara intentó leer un folleto doblado que había sobre la mesa baja. No retuvo ni una línea. León se levantó dos veces a servirse agua del dispensador y regresó con el vaso casi intacto. En ciertas esperas, el cuerpo necesita hacer algo aunque no sirva. La pasividad

obligada desordena a quienes han vivido las últimas cuarenta y ocho horas tratando de actuar.
—No sé qué espero de esto exactamente —murmuró Clara.
—Yo sí —dijo León.
Ella lo miró.
—Que encuentre un sitio donde no tenga que defenderse todo el rato.
La frase era simple y verdadera.
A veces los padres, pese a todos sus errores, entienden mejor de lo que parecen cuál es la naturaleza mínima de una ayuda posible: no convencer, no ganar, no doblar la voluntad del otro, sino ofrecer un espacio donde el síntoma no tenga que ser protegido como una frontera sitiada.
Dentro, la conversación empezó con resistencia.
—No tengo muchas ganas de hablar —dijo Nora.
—No necesitas tener ganas —respondió Elena—. Solo estar aquí.
La respuesta no buscaba seducirla. Le quitaba, de hecho, la obligación de desempeñar el papel de paciente colaboradora. Durante unos minutos hablaron poco y de asuntos casi oblicuos. El gimnasio. El momento de la caída. La sensación de vergüenza inmediata. La rabia con Vera. La libreta. La cocina convertida en horario.
—Tus padres tienen mucho miedo —dijo Elena en un momento dado.
—Ya.
—Y tú también.
Nora soltó una risa sin humor.
—Yo estoy harta.
—Eso también puede ser una forma del miedo.
Nora la miró con fastidio. No porque la frase fuera falsa, sino porque deshacía una de las ventajas del enfado: su apariencia de fuerza autónoma. Estar harta

era más digno que estar asustada. Más activo. Menos vulnerable. Elena parecía interesada precisamente en no dejar que esas máscaras se asentaran demasiado.
—No quiero engordar —dijo Nora al fin, como quien lanza una piedra que ya se ha cansado de sostener.
Elena no respondió con consuelo ni con corrección moral.
—¿Qué crees que pasaría si eso ocurriera?
El silencio que siguió fue largo.
Nora sintió primero la respuesta habitual, la más superficial y automática: me vería peor, perdería control, sería un fracaso. Pero debajo de esa serie apareció algo menos formulado y más antiguo. Una sensación de expansión peligrosa. De ocupar demasiado sitio. De estar demasiado disponible a la mirada de los otros, al juicio, al deseo, a la comparación. Adelgazar no era solo un proyecto estético ni una manía alimentaria. Era también una forma de reducir la propia exposición.
—No sé —dijo, aunque esta vez el no sé estaba menos vacío—. Sería como... volverme demasiado visible.
Elena permaneció callada unos segundos.
—A veces desaparecer parece protección.
Nora tragó saliva.
No lloró todavía. Pero la frase le rozó una zona que llevaba tiempo defendiendo con consignas más simples. Comer poco = control. Caer = compensar. Ligereza = fuerza. De pronto, detrás de todas esas ecuaciones empezaba a asomar una pregunta más incómoda: protección frente a qué.
La sesión no avanzó como una confesión lineal. Hubo retrocesos, ironías, cierres repentinos, momentos en que Nora parecía a punto de levantarse e irse. Elena no peleó contra ninguno de esos movimientos como si fueran fallos. Los trató como parte del idioma mismo. Cuando Nora se refugió en frases generales -no es

para tanto, hay gente peor, solo quiero estar bien-, Elena no la desmontó de inmediato. Esperó. Volvió a lo concreto. Cuándo empezó a saltarse meriendas. Qué sintió la primera vez que notó hambre y decidió aguantarla. Qué clase de satisfacción encontraba en contar, medir, dejar, compensar.

Y poco a poco emergió no una explicación total, pero sí una constelación.

La comparación con otras chicas. Los comentarios aparentemente casuales sobre cuerpos. El vértigo de crecer. Cierta sensación de desorden interior que se aquietaba cuando una norma alimentaria lograba cumplirse. La impresión de que, si podía dominar eso, podía dominar algo. No porque todo el malestar viniera de ahí, sino porque ahí había encontrado un lenguaje operativo para gobernarlo.

—Entonces no es solo la comida —dijo Elena.

Nora negó con una rapidez que casi parecía alivio.

—No.

Había en ese no una primera grieta importante. Porque admitir que no era solo la comida no deshacía el problema, pero lo sacaba del terreno de la terquedad caprichosa. Permitía pensar que allí había una función psíquica, una organización del sufrimiento, no simplemente una cadena de malas decisiones.

Cuando llamaron a Clara y León para entrar los últimos quince minutos, encontraron a Nora callada, pero no cerrada del mismo modo que al principio.

Elena habló con una claridad contenida.

—No estamos ante un conflicto puntual alrededor de las comidas. Estamos ante una forma de regulación que ha cogido demasiado poder. El trabajo va a ser doble: proteger el cuerpo y, a la vez, entender qué función está cumpliendo esto para Nora sin convertir cada día en una lucha de mando.

Clara asintió lentamente. León también.

Nora miraba al suelo.
—Habrá límites que no le gusten —continuó Elena—, y eso no significa que estén mal puestos. Pero conviene que los límites no hablen el idioma del castigo. No se trata de ganarle a Nora. Se trata de no dejar sola a la parte de Nora que ahora no puede sostener esto de otra manera.
La frase cayó con una precisión casi física.
Clara sintió alivio y dolor a la vez. Porque ahí había un mapa. Pero también una confirmación de que el camino sería largo, poco heroico y lleno de repeticiones. Nadie iba a salir de esa consulta curado por la belleza de una formulación correcta.
Hablaron luego del instituto.
Marta había respondido al correo de Clara proponiendo una vuelta gradual: quizá recoger materiales primero, quizá asistir unas horas, quizá entrar por orientación antes que por el aula, quizá pactar qué profesorado sabría algo y qué exactamente. Elena apoyó la idea. No convenía aislarla demasiado, pero tampoco devolverla de golpe al escenario entero del rendimiento, la exposición y la normalidad fingida.
—No quiero entrar y que me miren todos —dijo Nora.
—No podemos controlar todas las miradas —respondió Elena—. Pero sí podemos preparar mejor cómo volver para que no sientas que te lanzan sola.
La formulación importaba.
No prometer blindaje total. No vender una seguridad falsa. Pero sí construir mediaciones. Umbrales. Transiciones. Formas de no convertir el regreso en una prueba de valentía improvisada.
Al salir de la consulta, caminaron un rato sin rumbo claro antes de volver a casa.
Fue León quien propuso sentarse en un banco de una plaza pequeña, a la sombra de unos plátanos. Nora aceptó con un gesto cansado. Clara compró una

botella de agua y volvió con ella en la mano, agradeciendo durante medio minuto la ocupación simple de cruzar una acera, esperar un semáforo, pagar algo. Las tareas mínimas, cuando la vida se ha cargado de significado, ofrecen un descanso inesperado.

—No hace falta que me miréis así —dijo Nora de pronto.

Ninguno entendió del todo a qué así se refería, y quizá por eso la frase era tan exacta.

Así podía significar con miedo, con cálculo, con ternura excesiva, con vigilancia, con pena, con expectativa de mejora. Así era el conjunto nuevo de miradas que ella venía sintiendo encima desde el desmayo. Clara escogió una respuesta pequeña.

—Estamos aprendiendo.

Nora soltó aire por la nariz, una exhalación ambigua que no era risa ni desprecio completo.

—Pues aprended más rápido.

León apoyó los codos en las rodillas.

—Ojalá.

Esa vez, contra todo pronóstico, a Nora se le escapó una sonrisa breve.

No duró mucho, pero bastó para recordarles algo esencial: el síntoma no había borrado del todo a la persona. Seguía habiendo ironía, vínculo, inteligencia, posibilidad de escena compartida fuera del puro conflicto. En procesos así, reconocer la persistencia de lo vivo importa casi tanto como contener lo que hace daño.

Los días siguientes no trajeron una mejora lineal. Trajeron repetición, ajustes y un cansancio menos dramático, más doméstico. Nora tuvo una analítica. Clara retiró la báscula del baño y soportó la mirada de traición silenciosa con la que su hija lo interpretó. León reorganizó horarios de trabajo para comer más veces

en casa. Elena empezó a ver a Nora dos veces por semana. Marta coordinó con la jefa de estudios una reincorporación parcial. El cuerpo de Nora, mientras tanto, no obedecía a la velocidad del deseo ajeno. Ni tampoco el miedo.

Hubo desayunos atravesables y desayunos imposibles. Hubo una tarde en que Nora gritó que la estaban cebando y otra en que mordió una tostada sin comentar nada. Hubo un momento en que Clara, agotada, elogió por reflejo que hubiera terminado un yogur y luego se sintió torpe por haber vuelto a moralizar la ingesta con entusiasmo bienintencionado. Hubo una noche en que León perdió la paciencia y dijo demasiado alto que no podían seguir girando todos alrededor del hambre de una sola persona. Se arrepintió antes de acabar la frase. Se disculpó. Nora se encerró media hora. Después bajó y cenó en silencio. Nada de eso anuló el proceso. Todo eso era el proceso.

La novela familiar del cuidado rara vez avanza por escenas puras.

Avanza por acumulación de gestos imperfectos. Por errores reparados a medias. Por cansancios que no siempre encuentran traducción noble. Por la decisión, repetida muchas veces, de no abandonar una tarea que humilla un poco porque obliga a todos a reconocer sus límites.

En el instituto, la vuelta ocurrió un jueves lluvioso. No completa. No triunfal. Nora entró por la puerta lateral acompañada de Clara y pasó primero por el despacho de orientación. Marta la recibió sin solemnidad. Le explicó el plan de esa mañana: dos clases, un recreo si se veía capaz, salida antes del comedor de mediodía. Nada de educación física. Nada de explicaciones públicas. Si necesitaba salir, podía avisar. Si se sentía observada, no era una paranoia

absurda: era una posibilidad social con la que iban a trabajar, no algo que iban a negar desde la comodidad adulta.

—No tienes que demostrar nada hoy —le dijo Marta.

La frase fue útil precisamente porque no intentaba inspirar.

Nora entró en el aula de Lengua con el corazón latiéndole demasiado alto para una escena tan pequeña. Hubo miradas, claro. Algunas rápidas. Otras más curiosas. Una o dos demasiado largas. Pero también hubo algo menos teatral de lo que había temido: un profesor que siguió con su comentario sobre una novela, un bolígrafo que se cayó dos filas atrás, una compañera que pidió un subrayador. La vida, incluso cuando mira, no siempre se detiene. Ese descubrimiento no borra la vergüenza, pero la encuadra.

En el recreo, Vera se acercó con una cautela torpe y honesta.

No traía un discurso preparado. Solo una barrita de cereales en el bolsillo del abrigo que decidió no sacar, por miedo a que pareciera una intervención absurda. Se quedaron unos segundos de pie, una frente a la otra, con el ruido del patio alrededor haciendo el favor de no callarse.

—Hola —dijo Vera.

—Hola.

—No sabía si escribirte más.

—Ya.

Ese ya volvía, pero no sonó igual que el del mensaje. Vera se metió las manos en los bolsillos.

—No te voy a preguntar cosas si no quieres.

Nora la miró. Agradeció, sin querer reconocerlo del todo, la torpeza decente de esa oferta. Ni invasión ni distancia calculada. Solo una presencia que intentaba no convertirse en inspección.

—Me desmayé de verdad —dijo Nora, como si necesitara aclarar algo que nadie había negado.
Vera frunció un poco el ceño.
—Ya lo sé.
—Ya, pero... no fue por llamar la atención.
La frase salió con una vergüenza tan nítida que hizo daño escucharla.
Vera negó de inmediato.
—Nunca pensé eso.
Y como ambas eran adolescentes y la emoción frontal amenaza siempre con desbordar demasiado, lo siguiente que dijo fue:
—Además, fue una mierda. Me asusté muchísimo.
La crudeza casi vulgar de la palabra alivió algo.
Nora bajó la vista y asintió una sola vez. No se abrazaron. No hacía falta. A veces la amistad se recompone primero en esa escala menor: seguir una al lado de la otra sin obligarse todavía a una intimidad brillante.
Durante las semanas posteriores, el peso dejó de ser solo una cifra para convertirse en otra clase de experiencia narrativa.
El peso de las comidas pautadas.
El peso de las miradas evitadas y las sostenidas.
El peso de volver a entrar en lugares donde una ya no se siente del todo la misma.
El peso de descubrir que desaparecer había sido una estrategia con costes más altos de lo que prometía.
El peso, también, de ocupar sitio otra vez.
Nora seguía resistiéndose a muchas cosas. Seguía enfadándose. Seguía teniendo días en que la voz del control recuperaba una elocuencia implacable. Pero ya no hablaba sola desde una habitación cerrada. Había empezado a ser contrariada por otras voces, y no todas venían de fuera con forma de imposición. Algunas nacían ahora dentro de la propia Nora, todavía

débiles, todavía intermitentes, pero nuevas. La parte que no quería preocupar a Vera. La parte que se cansaba de calcular. La parte que empezaba a notar que el dominio absoluto prometido por la restricción se parecía demasiado a una obediencia sin aire.

Una tarde, en sesión, Elena le preguntó:

—Si esto no mejorara, ¿qué perderías además del cuerpo?

Nora respondió casi sin pensar:

—Tiempo.

Luego añadió, después de unos segundos:

—Y a la gente.

La respuesta no resolvía nada. Pero contenía ya una jerarquía distinta de pérdidas. No solo el miedo a engordar. También el miedo a vaciar la vida alrededor de esa lógica.

Clara y León, por su parte, dejaron de buscar la escena decisiva.

Entendieron, poco a poco, que no habría un momento limpio en que todo se revelara y luego pudiera llamarse remontado. Hubo, en cambio, muchas conversaciones pequeñas. Aprendieron a no comentar cuerpos ajenos en la mesa. A no usar el lenguaje de premio y culpa con la comida. A interrumpirse cuando uno de los dos empezaba a sonar más asustado que firme.

Aprendieron también algo más ingrato: que cuidar bien no garantiza resultados inmediatos ni protege del todo de recaídas, y que aun así sigue siendo lo que toca hacer.

Una noche de finales de octubre, Nora dejó la libreta abierta sobre el escritorio y fue a ducharse.

No había ninguna intención exhibicionista en el gesto. Simplemente se le olvidó cerrarla. Clara pasó por la puerta del cuarto y vio la cubierta desde fuera. Siguió caminando.

Ese acto diminuto tuvo, para ella, la gravedad de una promesa cumplida a medias. No porque ya no sintiera la tentación de comprobar, de saber, de adelantarse al peligro, sino porque empezaba a distinguir mejor cuándo el miedo de una madre protege y cuándo solo necesita alimentarse de certezas. Aprender un idioma nuevo implicaba también renunciar a entenderlo todo por la fuerza.

Cuando Nora salió de la ducha, encontró la libreta donde la había dejado.

No comentó nada. Pero esa noche escribió más que otras veces.

No listas de control.

No equivalencias morales.

No amenazas contra sí misma.

Escribió sobre la consulta. Sobre el banco de la plaza. Sobre el recreo con Vera. Sobre lo humillante que era necesitar ayuda y lo humillante que había sido creer que no la necesitaba. Escribió incluso una frase que tachó dos veces y luego dejó legible bajo la tinta: Tal vez desaparecer no era lo mismo que estar a salvo.

No se curó al escribirla.

Pero ya no estaba escribiendo para obedecer a la voz del síntoma, sino para empezar a discutir con ella.

Ese fue, quizá, el primer cambio con verdadero peso.

No el del cuerpo, que seguiría su camino más lento y vigilado.

No el de la familia, que seguiría equivocándose mientras aprendía.

No el del instituto, que seguiría siendo escenario de incomodidades y normalidades mezcladas.

Sino el de la autoridad interior.

La voz que antes se presentaba como verdad única había empezado a escuchar réplica.

Y cuando una voz deja de sonar única, incluso antes de perder fuerza, empieza de algún modo a perder destino.

**Epílogo**

No hay finales limpios para las historias que atraviesan el cuerpo.

Hay etapas. Hay estabilizaciones. Hay retrocesos discretos y avances que desde fuera parecen poco, pero desde dentro modifican un mundo entero. Hay familias que, pasado un tiempo, aprenden a recordar sin convertir cada recuerdo en amenaza. Hay amigas que descubren nuevas formas de lealtad menos ingenuas, pero más resistentes. Hay profesionales que entran y salen de la vida de alguien dejando una marca que no siempre es visible en una sola escena, aunque luego reorganice muchas.

Si esta historia tuviera que mentir para parecer completa, terminaría con una gran reconciliación o con una recuperación dicha en términos absolutos.

No fue así.

Nora mejoró.

Esa palabra, tan insuficiente y tan valiosa, es la más honesta.

Mejoró en el cuerpo primero de manera irregular, luego más sostenida. Recuperó energía. Volvió a reír con menos esfuerzo. Aprendió a reconocer algunas trampas de su pensamiento antes de obedecerlas. No todas. No siempre. Pero suficientes para que la vida empezara a ser otra vez algo más que la administración obsesiva de la propia desaparición.

Mejoró también en el lenguaje.

No porque de pronto se volviera transparente ni porque el enfado dejara de acompañarla. Sino porque empezó

a encontrar palabras menos crueles para describirse. Donde antes solo había mandato, apareció conflicto. Donde antes solo había cálculo, apareció duda. Y la duda, en ciertas lógicas rígidas, puede ser una forma temprana de libertad.

Clara y León no se convirtieron en padres perfectos. Por suerte.

La perfección, en materia de cuidado, suele ser una fantasía narcisista o una defensa contra la culpa. Ellos se volvieron algo más útil: más atentos a sus propias prisas, más capaces de sostener límites sin convertirlos en identidad, más conscientes de cuánto miedo puede disfrazarse de eficacia. Entendieron que acompañar no consiste en ganar discusiones decisivas, sino en ofrecer una continuidad suficientemente firme para que el otro no se hunda cuando todavía no sabe sostenerse.

Vera e Inés, cada una a su manera, también aprendieron.

Aprendieron que la amistad adolescente no tiene por qué elegir entre frivolidad y drama. Que a veces basta con quedarse. Que decir me asusté puede ser más leal que fingir una normalidad hueca. Y que ciertos malestares no pertenecen del todo a una sola persona, porque crecen en un clima de época: comparaciones continuas, cuerpos convertidos en proyectos morales, exigencias de control disfrazadas de virtud.

Marta, en el instituto, siguió haciendo ese trabajo poco visible y decisivo que realizan algunos adultos cuando se niegan a reducir a un alumno a su incidente más llamativo. No salvó a Nora. Nadie salva así a nadie. Pero sostuvo condiciones. Y a veces las condiciones son la forma más seria de la ayuda.

Elena tampoco ofreció milagros.

Ofreció tiempo, precisión y una idea difícil de aceptar al principio: que el síntoma no era un enemigo exterior

fácil de extirpar, ni la esencia secreta de Nora, sino una organización del sufrimiento que había que comprender sin obedecer. Esa distinción, tan técnica en apariencia, tenía consecuencias profundamente humanas. Permitía combatir sin humillar. Permitía escuchar sin rendirse. Permitía poner límites sin declarar guerra a la persona entera.

Con los años, quizá Nora recordaría aquella temporada no solo por el miedo.

También por el momento en que descubrió que desaparecer pesa.

Pesa en el cuerpo, sí. Pero también en las relaciones. En la atención capturada. En la inteligencia reducida a cálculo. En el tiempo entregado a una voz que promete orden mientras estrecha la vida. Hay modos de control que, antes de destruir, seducen precisamente porque organizan. Porque simplifican. Porque ofrecen una gramática tajante para sufrimientos que de otro modo resultarían demasiado difusos. Salir de ahí no consiste únicamente en abandonar conductas. Consiste en aceptar una complejidad mayor. Volver a un mundo menos puro, menos controlable, más ambiguo. Más humano.

Eso fue lo que, lentamente, empezó a ocurrir.

La comida dejó de ser del todo un campo de batalla, aunque nunca volvió a ser una superficie inocente sin más. La familia dejó de hablar en susurros permanentes. El instituto recuperó una banalidad soportable. La libreta cambió de función. Ya no era un manual de obediencia privada, sino un lugar donde pensar sin quedar atrapada del todo por lo pensado. A veces esa diferencia basta para iniciar un desplazamiento.

Nadie salió indemne.

Pero tampoco salieron iguales.

Quizá esa sea una forma más honesta de cierre que la idea de final feliz.
No el triunfo sobre el dolor.
No la cancelación retrospectiva de lo ocurrido.
Sino la construcción, lenta y nada elegante, de otra manera de vivir con más verdad dentro.
Aprender un idioma nuevo nunca garantiza que no vuelva el malentendido.
Garantiza, como mucho, algo más humilde y más valioso: que cuando vuelva, habrá más recursos para no confundirlo enseguida con destino.
Y a veces eso -en una familia, en una adolescencia, en un cuerpo que ha sido campo de disputa- ya es muchísimo.

**FIN**